

Hühner-Frikassee mit gezuckerten Karotten und Reis

Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste a 200 g	250 g Basmatireis	250 g Möhren
3 Schalotten	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie, glatt
2 EL Kapern	1 EL Puderzucker	2 EL Butter
1 EL Butterschmalz	150ml süße Sahne	50 ml Weißwein, trocken
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sojasoße, dunkel	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Anschließend im Backofen garen. In einem Topf den Zucker mit der Butter karamellisieren. Die Möhren dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dünsten. Den Reis waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und den Reis darin gar kochen. Zwei Schalotten abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit dem Bratenfond anschwitzen. Mit dem Puderzucker und Weißwein ablöschen und einkochen. Die Sahne und die Sojasoße dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Kapern dazugeben und kurz ziehen lassen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und den Zitronenabrieb in die Soße geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und den ebenfalls in die Soße geben. Die Soße durch ein Haarsieb seihen. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen und einen Esslöffel Kapern dazugeben. Den Reis darin schwenken. Petersilie fein hacken und zu den Möhren geben. Die Hühnerbrust auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben. Viel von der Soße dazugeben und mit den Möhren garnieren und servieren.

Heike von Au am 15. März 2010