

Jamaika-Hähnchen mit Zartweizen-Rösti, Koriander-Joghurt

Für zwei Personen

350 g Hähnchenbrust	150 g Zartweizen	6 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Limette	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Koriander
3 Lorbeerblätter	1 Ei	1 TL flüssiger Honig
125 g Naturjoghurt	3 Gewürznelken	1 Muskatnuss
1 Prise Piment	1 EL Mehl	1 TL brauner Zucker
6 EL brauner Rum	3 EL Weißweinessig	Olivenöl, Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schale der Limette reiben und anschließend auspressen. Den Joghurt mit dem Limettensaft und etwas Limettenabrieb vermengen. Den Koriander zupfen, fein hacken und ebenfalls in den Joghurt geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und das dickere Ende einschneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Die Grillpfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend wenden und ebenfalls anbraten. Salzwasser erhitzen und den Zartweizen einrühren und für circa zehn Minuten köcheln lassen. Für die Soße den Knoblauch und die Lauchzwiebeln abziehen und grob hacken. Die Chilischote in Ringe schneiden. Den Thymian zupfen. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Chilischote, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken, Zucker, Honig, Rum, Weißweinessig pürieren und mit Salz, Muskat und Piment abschmecken. Anschließend durch ein Sieb streichen. Die Soße in eine Auflaufform geben, das Hähnchen hineinlegen und für circa zehn Minuten zum Garen in den Ofen geben. Das Ei und das Mehl unter den fertigen Weizen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und ebenfalls unterrühren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Zartweizen zu Rösti formen und ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Soße und den Rösti auf Tellern anrichten. Den Joghurt-Dip dazugeben und servieren.

Dennis Gatzke am 22. Oktober 2012