

# Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Soße und Curry-Reis

## Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	10 g Cranberries
2 Aprikosen	1 EL Cashewkerne	4 Tomaten
1 Zucchini	1 Aubergine	2 Zwiebel
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Stiele Petersilie
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Zucker	5 g Speisestärke	1 TL Gemüsebrühpulver
1 EL Butter	125 ml Aprikosensaft	65 ml Weißwein
3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basmatireis in einem Topf mit 200 Milliliter Wasser garen. Derweil in einem zweiten Topf den Aprikosensaft zusammen mit dem Weißwein und den Cranberries aufkochen und beiseite stellen. Die Aprikosen halbieren, entkernen und vierteln. Drei Tomaten würfeln. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Saftmischung mit den Cranberries dazugießen und auf circa 100 Milliliter einkochen lassen. Eine halbe Zitrone auspressen. Nun die Aprikosen unter den Sud rühren und das Ganze mit Salz, einem Teelöffel Zitronensaft, einem halben Teelöffel Gemüsebrühpulver, Kurkuma, Zucker, und Cayennepfeffer würzen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, dazugießen und aufkochen lassen. Zuletzt die gewürfelten Tomaten unterrühren. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Den Rosmarin und Thymian zugeben und im Backofen circa zehn Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel abziehen und fein würfeln. Danach jeweils eine Viertel Zucchini und Aubergine sowie eine halbe Tomate in Würfel schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebeln, das Gemüse und die Cashewkerne darin anbraten. Das Currypulver dazugeben. Zuletzt den gegarten Reis hinzufügen, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet im Anschluss aufschneiden und auf Tellern mit der Sauce und dem Reis anrichten.

Michael Booch am 11. September 2013