

Bulgur-Topf mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	250 ml grober Bulgur	3 Tomaten
1 rote Paprika	10 braune Champignons	1 Birne
2 Frühlingszwiebeln	1 grüne Chilischote	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Minze
3 EL Rosinen	10 Cashewkerne	10 Pistazienkerne
1 EL Stärkemehl	550 ml Gemüsefond	1 TL Garam Masala
100 g Butter	100 ml Sahne	Butterschmalz, Rapsöl
helle Sojasauce	Salz, Pfeffer	

Butterschmalz in einem weiteren Wok erhitzen und den Bulgur darin anschwitzen. Anschließend mit 500 Millilitern Gemüsefond aufgießen und gar ziehen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in dem Stärkemehl wenden. Rapsöl in einer Wokpfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten und etwas Sojasauce zugeben. Das Fleisch mit 50 Millilitern des Gemüsefonds ablöschen und leicht darin köcheln lassen. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls würfeln. Beides zu dem Bulgur geben und mitgaren lassen. Die Champignons putzen und klein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Pilze darin bissfest anbraten. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten damit übergießen. Die Tomaten schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Birne schälen, entkernen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Die Minze ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, den Chili, den Knoblauch, den Ingwer, die Rosinen und die Minze zum Bulgur geben. Alles gut vermengen und die Butter sowie die Sahne unterrühren. Die Zitrone waschen trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Bulgur abschließend mit dem Masala, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Cashewkerne zusammen mit den Pistazienkernen darin rösten. Das Hähnchenfleisch zusammen mit dem Bulgur sowie den Champignons auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Kerne darüber geben und servieren.

Helga Ebeyan am 14. Oktober 2013