

# Panierte Hähnchen-Brust mit Graupen und Karotten

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	150 g Graupen	100 g Karotten
3 Orangen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	50 g Parmesan	500 ml Mineralwasser
300 ml Gemüsefond	2 EL Crème double	2 EL Korianderblätter
1 EL Honig	Rapsöl, Butter	Butterschmalz, Mehl
Pankomehl, Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Rapsöl anschwitzen. Die Graupen zugeben und darin andünsten. Die Schale einer Orange abziehen, die übrigen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb zusammen mit dem Saft zu den Graupen geben und mit 300 Millilitern Wasser aufgießen und gar ziehen lassen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Zucker darin schmelzen und die Karottenstücke darin wenden. Mit dem Mineralwasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und gar ziehen lassen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und plattieren. Den Koriander fein hacken. Das Ei, den Honig, je eine Prise Salz und Pfeffer sowie den Koriander verquirlen. Das Fleisch zunächst durch das Mehl, durch die Ei-Masse ziehen und anschließend im Pankomehl wenden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das panierte Fleisch darin von beiden Seiten braten. Die Graupen mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Crème double darunter rühren. Das Hähnchen zusammen mit den Graupen und den Karotten auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Ebeyan am 16. Oktober 2013