

Asiatisches Hähnchen mit Zuckerschoten auf Gewürz-Reis

Für das Hähnchen:

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Limette
1 cm Ingwer	1 EL Mehl	100 g Butter
75 g Crème-fraîche	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL gemahlener Galgant
1 TL scharfes Paprikapulver	2 TL Curry-Pulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1-2 EL Mango Chutney	2 TL Kokosmilch	200 ml Hühnerfond
brauner Rohrzucker	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis	1 Nelke	1 Kardamom Kapsel
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 TL Mandeln
1 ganze Muskatblüte	1 Zweig Koriander	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	2 EL Butter	brauner Rohrzucker
Pfeffer	Salz	

Für die Hähnchenbrust die Gewürze (Ingwer, Galgant, Paprikapulver, Currypulver und Cayennepfeffer) mit dem Mehl auf einem Teller vermengen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend im Mehl wenden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Hähnchenscheiben von allen Seiten bei mittlerer Hitze darin anbraten. Auf einem warmen Teller beiseite stellen.

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit einer Prise Salz und Zucker glasig dünsten. Dann die Hähnchenscheiben wieder zugeben und das Mango-Chutney und 50 Milliliter Hühnerfond untermischen. Den Ingwer schälen und hinzugeben, die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und beiseite stellen. Das andere Stück in die Pfanne geben und für zehn Minuten ziehen lassen.

Den restlichen Fond, Creme fraîche und Kokosmilch zugeben und gegebenenfalls mit dem Saft der Limette abschmecken und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren das Stück Ingwer und die Limette wieder entfernen.

Den Reis mit der doppelten Menge kochenden Wassers und den Gewürzen (Nelken, Kardamom, Zimt, Muskatblüte, Sternanis) für circa 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und kurz vor dem Ende der Garzeit untermischen. Die Mandeln in einer Pfanne rösten.

Die Zuckerschoten waschen und kurz in Salzwasser aufkochen und dann in Eiswasser abkühlen. Anschließend in der Butter schwenken und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Zum Servieren, einen Ring aus Reis auf einem flachen Teller platzieren, das Hähnchen in die Mitte geben und die Zuckerschoten anlegen; die Mandeln über den Reis streuen alles mit etwas Korianderblättern dekorieren.

Jürgen Schackmann am 07. März 2016