

Gefüllte Hähnchen-Brust, Aprikosen-Orangen-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 200 g
1 Knoblauchzehe
Pflanzenöl

100 g entkernte Datteln
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
Salz

1 Zwiebel
1 Granatapfel
arab. 7-Gewürz-Pfeffer

Für die Aprikosen-Orangen-Sauce:

50 g getrock. Aprikosen
 $\frac{1}{2}$ Chilischote

2 Orangen
2 Stiele glatte Petersilie

3 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Für den Nuss-Reis:

125 g Langkornreis
30 g blanchierte Mandeln
2 EL Butter

30 g Cashewnüsse
1 Msp. Zimt
Salz

30 g Pinienkerne
1 Msp. arab. 7-Gewürz-Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Brüste jeweils eine Tasche schneiden.

Die Datteln fein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Datteln, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Wasser pürieren. Anschließend mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Die Dattelmasse in das Huhn füllen und mit Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Hähnchen herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Bei 120 Grad Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten garen lassen. Für die Garnitur Granatapfelkerne herausklopfen und beiseite stellen.

Für die Aprikosen-Orangen-Sauce:

Die Orange heiß abwaschen und die Schale fein reiben. Den Saft auspressen.

Die Aprikosen fein schneiden und mit dem Orangenabrieb und dem Saft vermengen. Etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken und im Bratfett der Hähnchenpfanne braten. Die Chilischote ebenfalls fein hacken und dazugeben. Die Orangen-Aprikosen Mischung dazugeben und aufkochen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Nuss-Reis:

1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Den Reis waschen, zu der Butter geben und etwa 3 Minuten anbraten. 1 Msp. Zimt und etwas 7-Gewürz-Pfeffer dazugeben. Mit 300 ml Wasser ablöschen und mit Salz abschmecken. Den Reis aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Nach weiteren 3 Minuten den Herd ausschalten und den Topf noch etwa 10 Minuten auf dem Herd stehen lassen.

Die Cashewkerne, Pinienkerne und Mandeln mit 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne nacheinander goldbraun rösten und unter den gekochten Reis mischen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden, mit dem Nussreis und der Aprikosen-Orangen-Sauce auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Noura Veltrup am 13. November 2017