

Hühner-Brust, Tomaten-Soße, Basmatireis, Dumplings

Für zwei Personen

Für das Hühnchen:

1 Hühnerbrust à 250 g	4 große, reife Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL feine Erdnussbutter
150 ml Geflügelfond	2 EL Ghee	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	$\frac{1}{4}$ TL gem. Cayennepfeffer	Salz

Für die Dumplings:

100 g Mehl	1 TL Backpulver	100 ml Milch
1 EL Zucker	1 TL feines Salz	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	1 EL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

2 EL Erdnüsse

Für das Hühnchen und die Sauce:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hühnerbrust auf der Hautseite ca. 5 Minuten in Ghee kross braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und in den Ofen geben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in der Hähnchenpfanne bei niedriger Hitze anbraten und Tomatenmark dazugeben. Die Tomaten oben einritzen und in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. Die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten dann in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Tomaten in die Pfanne geben, etwas Geflügelfond dazugeben und ca. 8 Minuten einkochen lassen. Dann die Erdnussbutter in die Sauce geben und weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Die Sauce mit Thymian, Oregano, Cayennepfeffer und Salz würzen.

Für die Dumplings:

Mehl in eine Schüssel geben und mit etwas Backpulver mischen. Anschließend mit Zucker und etwas Salz vermischen und mit Milch und etwas Wasser verkneten. Das ganze eine Weile gehen lassen.

Anschließend kleine Faustgroße Kugeln formen und plattdrücken. Diese dann in einer Fritteuse oder in der Pfanne mit viel Öl goldbraun ausbacken.

Für den Reis:

Den Reis in der Butter in einem Topf anbraten, ohne dass die Butter braun wird. Anschließend mit der 1,5 fachen Menge an Wasser übergießen und aufkochen lassen. Das Wasser salzen Ca. 5 min. kochen lassen und anschließend mit einem Deckel vom Herd nehmen und garziehen lassen.

Für die Garnitur:

Die Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Die Hühnerbrust in Tomaten-Erdnussauce mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit den gehackten Erdnüssen garnieren und servieren.

Mia Feldmann am 28. Februar 2018