

# Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Huhn:

2 Hähnchenbrüste	2 Knoblauchzehen	400 g Tomatenfruchtfleisch
1 marokkanische Salzzitrone	1 TL Kapern in grobem Meersalz	250 g Sahne
250 g Crème-fraîche	60 ml Wermut	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	getrock. Kräuter der Provence	2 TL süßes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

250 g Parboiled Reis	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Butter
Salz		

### Für den Tomatensalat:

3 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln	1 TL mittelscharfer Senf
2 TL heller Balsamicoessig	1 Bund krause Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Huhn:

Den Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocknen und in Tranchen schneiden. Kurz und scharf in Öl anbraten und mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen.

Tomatenfruchtfleisch, Knoblauch und Wermut dazugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Sahne und Crème fraîche unterrühren, kurz einköcheln lassen. Mit Zitronenspalten und Kapern garnieren. Rosmarin und Thymian hacken und zum Schluss drüberstreuen.

### Für den Reis:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis gar kochen. Butter unterrühren. Mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

### Für den Tomatensalat:

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken und alles zu einem Salat vermengen. Ein Dressing aus Essig, Öl und Senf anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Tomatensalat vermischen.

Rolf Häbler am 01. Mai 2023