

# Hähnchen-Brust mit afrikanischem Rub und Benachin

## Für zwei Personen

### Für das Benachin:

150 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1-2 Tomaten
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Chili	150 ml Gemüsfond
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	2-3 getrock. Lorbeerblätter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener Zimt
1 TL Kardamom	1 TL Nelken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Benachin:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen, bis keine Stärke mehr übrigbleibt. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Stücke würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika waschen. Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Tomate würfeln, Chili in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Tomatenmark etwas anbraten lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Möhre und Süßkartoffeln hinzufügen und andünsten. Nach ein paar Minuten Chilistreifen hinzufügen, einige Chilistreifen für Garnitur übriglassen. Reis dazugeben und solange mitbraten, bis er durchsichtig wird. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Tomaten und Lorbeerblätter hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. (Bei Bedarf Gemüsfond nachgeben, aber darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit im Topf ist.) Sobald der Reis so gut wie gar ist, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzufügen und bis zum Ende der Garzeit mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur nutzen.

### Für die Hähnchenbrust mit Rub:

Kreuzkümmel mit Zimt, Kardamom und Nelken in einem Mörser zerstoßen (oder in einer Kaffeemühle zermahlen). Hähnchenbrust mit Öl benetzen und dann in Rub wälzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, sodass eine Kruste entsteht. Dann für 5-10 Minuten zum Ruhen in den vorgeheizten Ofen geben. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Marvin Scherf am 04. September 2023