

# Hähnchen-Brust, Mandi-Gewürzreis, Nuss-Rosinen-Topping

## Für zwei Personen

### Für den Manti-Reis:

280 g Mahmoud-Reis	1 getrocknete Limette	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	1 Sternanis	4 Nelken
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Zimt
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	Sonnenblumenöl, Salz

### Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Naturjoghurt
2 TL Tomatenmark	20 g Honig	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL getrocknete Paprika	$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{4}$ TL getrock. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	4 Nelken
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Zwiebelpulver
$\frac{1}{4}$ TL getrock. Basilikum	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Petersilie
5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

2-3 große Tomaten	2-3 rote Spitzpaprika	1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
Chili	Salz	

### Für die Garnitur:

2 EL geschälte Cashews	2 EL geschälte Mandeln	2 EL geschälte Pistazien
2 EL Rosinen	2 EL Ghee	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Salz	

**Für den Manti-Reis:** Den Reis gut waschen und mit etwas Salz in Wasser ziehen lassen.

Öl in einem Topf erwärmen und alle Gewürze kurz anschwitzen.

Anschließend mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Reis abgießen und in den Topf geben. Für ca. 15 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

Vor dem Servieren Limette, Lorbeerblätter, Zimtstange und Nelken entfernen.

**Für das Fleisch:** Fleisch ggf. parieren. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander verrühren, das Fleisch darin marinieren und etwas ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 8-10 Minuten darin anbraten.

**Für die Sauce:** Tomaten schälen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kräuter grob schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange zerkleinern, bis eine Sauce entstanden ist.

**Für die Garnitur:** Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Kerne mit Rosinen, Honig und Salz kurz anbraten. Petersilienblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Zakarya Mandwo am 14. Oktober 2024