

Hähnchenbrust, Gemüse-Reis-Pfanne, Zwiebeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Gemüse-Reis-Pfanne:

50 g Langkornreis 25 g Kichererbsen 50 g Mais, Dose
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe Butter 200 ml Gemüsefond
Olivenöl Salz weißer Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln Sonnenblumenöl 2 TL Zucker
Salz Pfeffer

Für den Gurkensalat:

4 kleine Gurken 2 EL Honig 6 EL Reissessig
6 EL Sesamöl 4 TL dunkle Sojasauce 2 Zweige Koriander
5 TL heller Sesam 2 TL Zucker

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Zitrone

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten in einer Pfanne in Öl braten. Die ersten 5 Minuten bei hoher Hitze, danach für 5 Minuten bei mittlerer Hitze und zum Schluss 5 Minuten bei Resthitze braten.

Für die Gemüse-Reis-Pfanne:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. In Olivenöl und Butter glasig anbraten. Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, kleinschneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Mais und Kichererbsen dazugeben. Anschließend den Reis dazugeben und ebenfalls mitanbraten. Nach 5 Minuten mit Gemüsefond ablöschen und weitere 15-18 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke in kleine Viertel schneiden. Reissessig, Sesamöl, Zucker, Honig und Sojasauce in einer Schüssel vermengen und die Gurke dazugeben.

Koriander vom Stiel zupfen und ebenfalls unterrühren. Sesam in einer Pfanne anrösten und zum Salat geben. 1 TL Sesam für die Garnitur aufbewahren. Salat für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und zum Hähnchen servieren.

Michael Orthen am 05. Mai 2025