

Fruchtige Hühner-Herzen mit pikantem Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Hühnerherzen:

500 g Hühnerherzen	1 großer Apfel	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Blütenhonig	4 EL Ketchup
2 TL Worcester Sauce	1 Msp. Senf, mittelscharf	2 EL Paprikagewürz, süß
1 EL Paprikagewürz, scharf	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Gemüsereis:

200 g Basmatireis	4 Fleischtomaten	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Aubergine
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	2 Zehen Knoblauch
10 schwarze Oliven	100 g Frischkäse	2 EL Zucker
2 cm Ingwer, frisch	1 Bund Petersilie, kraus	3 Chilischoten, trocken
1 TL Paprikapulver scharf	Olivenöl	Sonnenblumenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Reis mit etwas Sonnenblumenöl auf niedriger Stufe in einem Topfglasig braten. Wenn er zu zischen beginnt, so viel Wasser hinzufügen, bis der Reis mindestens um eine Daumenbreite bedeckt wird. Das Wasser leicht salzen. Anschließend den Reis bei mittlerer Hitze köcheln.

Für den Gemüsereis die Zucchini, die Aubergine, die rote und die gelbe Paprika waschen und anschließend grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und auspressen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den gepressten Knoblauch mit den gewürfelten Zwiebeln hinzugeben, bis beides leicht angeröstet ist. Anschließend zuerst die Paprika und die Zucchini hineingeben. Erst wenn diese halb durchgebraten sind, die Aubergine hinzufügen. Dann die Fleischtomaten waschen und klein schneiden, anschließend hinein geben und das Gemüse mit dem Lorbeerblatt und dem Ingwer köcheln lassen. Zuletzt die halbierten Oliven und den Frischkäse hinzufügen, bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Anschließend mit Zucker Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrockneten Chilischoten würzen. Wenn der Reis fertig ist, diesen vorsichtig unter das Gemüse heben.

Für die Hühnerherzen eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend zusammen mit den Hühnerherzen in die Pfanne geben. Den Apfel waschen und würfeln und ebenfalls in die Pfanne hineingeben. Sobald die Apfelstücken weichgebraten sind, können Honig, Worcester Sauce und Ketchup ergänzt werden. Nach Bedarf mit Senf, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer die durchgebratenen Herzen würzen.

Die Hühnerherzen mit der fruchtigen Sauce und dem Gemüsereis auf Tellern anrichten, den Reis mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Catalina Paniagua am 31. August 2015