

Hähnchen mit Aprikosen-Reis

Für 4 Personen

10 getrocknete Aprikosen	600 g Hähnchenbrustfilet	Salz
5 EL Butterschmalz	2 EL Schwarzkümmelöl	250 g Basmatireis
3 EL Butter	2 rote Zwiebeln	2 Möhren
3 Lauchzwiebeln	Zucker	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Kurkuma	60 ml Geflügelbrühe
6 frische Aprikosen	30 g gehackte Mandeln	30 g gehackte Pistazien

Getrockneten Aprikosen in Wasser weichkochen. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, dann in eine Auflaufform geben, mit Schwarzkümmelöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Reis abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz abschmecken und den abgespülten Reis in das kochende Wasser geben. Nach ca. 7 Minuten sollte der Reis bissfest sein, dann abgießen und nochmals abspülen. In einem breiten Topf 3 EL Butter schmelzen, vorgegarten Reis zugeben und abgedeckt weich dämpfen. Die roten Zwiebeln und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Rote Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Möhrenstreifen zugeben und mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Kurkuma würzen, ein wenig Geflügelbrühe zugeben und weich dünsten. Zuletzt den geschnittenen Zwiebellauch zugeben. Die frischen Aprikosen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Aprikosen anbraten, mit 2 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die gekochten getrockneten Aprikosen klein schneiden. Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Das Gemüse mit den Mandeln, karamellisierten und gekochten Aprikosen vorsichtig unter den Reis mischen und abschmecken. Die Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden, mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2015