

Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 Prise Safranfäden	2 EL Sonnenblumenöl	700 g Hähnchenbrustfilets
2 kg gemischte Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	Kreuzkümmel
gemahlener Zimt	200 g rote Linsen	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Zucker	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Tamarindensirup	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl
1 Romana-Salatherz	Sumach	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Safran mörsern und mit Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenfilets abrausen, trocken tupfen und mit dem Safranöl marinieren.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen. Tomaten (bis auf Kirschtomaten) vierteln und die Kerne auslösen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Tomatenkerne zugeben, aufkochen.

Linse verlesen, abrausen und zugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Linsen für die Dekoration abnehmen, beiseite stellen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 1).

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

1 TL Butter zur Tomaten-Linsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abrausen, trocken schütteln, abzupfen. Etwas Salz, Zucker, Thymianblättchen und Tamarindensirup verrühren. Die Tomaten damit marinieren.

Für den Salat Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Salat und Dressing mischen.

Filets aus dem Ofen nehmen, mit Sumach bestreuen und aufschneiden. Korianderblättchen abzupfen und überstreuen. Filets mit Linsensuppe, Tomatensalat, übrigen Linsen und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2016