

Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------|
| Salz | 250 g Basmatireis | 3 EL Butter |
| 2 Zwiebeln | 750 g Rhabarber | 2 Hähnchenkeulen |
| Koriander, gemahlen | 2 EL Pflanzenöl | 200 ml Hühnerbrühe |
| 1 doppeltes Hähnchenbrustfilet | 3 EL Butterschmalz | 2 Zweige Thymian |
| 1 Bund Minze | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Prise weißer Pfeffer |
| 1 Prise Kardamom | 1 Prise Kurkuma | 4 TL Zucker |

In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.

Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.

Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen.

Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abbrausen und trockentupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.

In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.

Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.

Fleisch wieder in den Schmorsud geben.

Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller verteilen. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2022