

Hühner-Brust mit wenig indischen Gewürzen

Für 4 Personen

300 – 400 g Hühnerbrust	2 EL Öl	30 g Butter
1 Zwiebel, klein	4 Frühlingszwiebeln	1 Apfel
1 Tasse Basmatireis	5-6 Karotten	5-6 Zucchini
4-5 Frühlingszwiebeln	1 dl Weißwein	5 cl Sahne, flüssig
1 EL Garam-Masala	Öl	Butter
Salz	Zucker	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Hühnerfleisch in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit zwei Esslöffel Öl mischen. Mit Pfeffer, Salz und Garam-Masala gleichmäßig würzen. In 20 Gramm geklärter Butter etwa vier Minuten bei starker Hitze schön anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne heben, das überflüssige Fett abgießen und restliche Butter in die noch heiße Pfanne geben. Die Zwiebel in Halbringe schneiden, dazugeben und goldbraun werden lassen. Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und das angebratene Hühnerfleisch hinzugeben. Vier Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und darüber streuen. Den Apfel mit Schale in jeweils 12 Scheiben schneiden. In etwas Butter mit ein wenig Zucker karamellisieren. Den Basmatireis mit fast der doppelten Menge an Wasser in einen Topf geben. Eine Möhre raspeln und ebenfalls in den Topf geben. Den Topf für ungefähr 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Karotten, Zucchini und die restlichen Frühlingszwiebeln säubern. Die Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und salzen. Das Hühnerfleisch zusammen mit den karamellisierten Apfelspalten, Basmatireis und dem Gemüse anrichten.

Lea Linster am 01. August 2008