

Hähnchenbrust mit schwarzem Piemont-Reis und Orangen-Salat

😊 happy-mahlzeit.com/2021/11/17/hähnchenbrust-mit-schwarzem-piemont-reis-und-orangen-salat

Zutaten für 2 Personen

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrüste à 140 g
- Sonnenblumenöl

Für den Reis:

- 120 g schwarzer Piemont-Reis
- 30 g Butter
- 50 g ganze Walnüsse

Für Orangen-Salat und Marinade:

- 4 Orangen
- 10 entsteinte, schwarze Oliven
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Honig
- 1 Msp. Anissamen
- 2 EL Zucker
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1/2 TL Zimt
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf der oberen Schicht mit einem scharfen Messer ein Gittermuster einschneiden. 2 Orangen halbieren, auspressen und in eine Schüssel geben. Honig, Kurkuma, Zimt, Salz, Pfeffer und Chilipulver dazu geben. Das Fleisch darin marinieren.

Die Schale 1 Orange mit einem Zestenreißer abschneiden und in einer kleinen Pfanne mit dem Zucker kandieren. Für den Salat 1 Zwiebel abziehen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Salz und Himbeer-Essig marinieren.

Öl in der tiefen Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Kurkuma-Marinade herausnehmen und die Hähnchenbrust auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. 1 Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Nach dem Wenden die Zwiebel dazu geben und mit anbraten. Die Kurkuma-Marinade dazu gießen. Alles zugedeckt etwa 10 – 12 Minuten köcheln lassen.

Für den Orangen-Salat 1 Orange schälen, filetieren und mit Öl beträufeln. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken, alles mit marinierter Zwiebel und Anissamen zusammen vermischen.

Den Reis abgießen, Walnüsse hacken, mit der Butter in einem Topf vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenbrust und Orangen-Salat daneben geben und mit kandierter Orangenschale dekoriert servieren.

Rezept: Boguslawka Kmiecik

Quelle: Die Küchenschlacht vom 29. November 2016

Episode: Wichtel-Gerichte