

Frisch gekocht
Mittwoch, 3. August 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Gebratene Hühnerbrust „en papillote“ mit orientalischen Aromen

50 Minuten (ohne Marinierzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Bio-Hühnerbrüste à ca. 250 g (am Knochen); Korianderblätter zum Garnieren.

Für die Marinade:

1 1/2 EL weißer Balsam-Essig, Saft und Zesten von 1 Limette, 1 EL Honig, 1/2 Tasse Pistazien (gehackt), 3 TL Dijon-Senf, 1 EL geriebener Ingwer, 1 TL Zimt (gemahlen), 1 TL Kümmel (gemahlen), 1/2 TL Cayennepfeffer, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 6 Zweige frischer Koriander (gehackt), 125 ml Extra Virgine Olivenöl, Salz.

Für den Reis:

2 Tassen (??? g) Basmati, 1 Stange Zimt, 4 Gewürznelken, 5 Kardamomkapseln, 2 Sternanis, 2 Lorbeerblätter, 1 EL Ghee (oder heiße, abgeschäumte Butter bzw. Butterschmalz), 2 EL Cashewnüsse, 2 EL Rosinen, 3 Zwiebeln, gewürfelt, 5 Knoblauchzehen (geschält, im Ganzen), Salz.

Für den Salat:

350 g Radicchio, 120 g Birnen (frisch, geschält, entkernt, geviertelt), 50 g Walnüsse, Olivenöl, 50 g getrocknete Tomaten, Rotweinessig, frischen Koriander.

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade zusammenmixen. Die Hühnerbrüste in ein tiefes Gefäß geben, die Marinade darüber gießen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn aus der Marinade nehmen, leicht salzen. 4 große Rechtecke Backpapier zuschneiden und die Hühnerbrüste jeweils mittig platzieren.

Einen großen EL Marinade über jede Brust löffeln und dann das Papier mit Küchengarnt zu kleinen Päckchen verschnüren. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Rohr 35 bis 40 Minuten garen. (Garprobe: Beim Anstechen vom Fleisch läuft klare Flüssigkeit aus.)

Für den Reis die Zwiebelwürfel im heißen Ghee anbraten. Den Reis zugeben und etwas salzen und pfeffern. Cashewkerne, Rosinen, Lorbeerblätter, Zimt, Gewürznelken, Kardamomkapseln und Sternanis hinzugeben und leicht anrösten. Die Knoblauchzehen dazugeben und glasig anbraten. 3 Tassen Wasser zugießen, aufkochen und dann auf sehr kleiner Hitze den Reis ausquellen lassen.

Für den Salat den Strunk vom Radicchio abschneiden und mit der Schnittseite unter kaltes Wasser halten. Dabei den Radicchio vorsichtig zerpfücken und die Blätter grob zerreißen. Die Birnen in feine Spalten schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Radicchio mit den Walnüssen, den getrockneten Tomaten, Korianderblättern und den Birnen vermischen. Mit Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Hühnerbrüste aus dem Papier holen und auf dem Reis-Pilaw platzieren. Die Flüssigkeit aus den Päckchen aufbewahren und darüber träufeln. Mit Korianderblättern bestreuen und mit dem Salat als Beilage servieren.