

Jacqueline Amirfallah
Kirschreis mit gebratenem Hähnchen

Mittwoch, 8. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten

Für den Reis:

| | |
|---------|-----------------------|
| 300 g | frische Sauerkirschen |
| etwas | Zucker |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 250 g | Basmatireis |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butter |
| 1 Bund | Zwiebellauch |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 50 g | Mandelkerne mit Haut |
| 1 Prise | Kreuzkümmel |

Für das Fleisch:

| | |
|--------|--|
| 1 Bund | frischer Koriander |
| 4 | Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butterschmalz |



Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.
2. Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.
3. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

4. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.
8. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.
9. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren,

einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.

10. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.

11. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen.

12. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.

13. Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.

14. Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.

Pro Portion: 1000 kcal/ 4180 kJ
57 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 55 g Fett