

Kreolische Hühnerbrust



© GUSTO / Eisenhut & Mayer

45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk.	Hühnerbrustfilets (gesamt ca. 600 g; ohne Haut und Knochen)
30 g	Sesam (weißer)

Würzsauce

2 Stk.	Knoblauchzehen
4 EL	Paradeiser (passierte, Fertigprodukt)
2 TL	Dijon-Senf
2 EL	Öl
3 EL	Sojasauce
3 TL	Honig
1 Prise(n)	Chili
	Öl

20 Minuten

Grüner Reis für 4 Portionen

250 g	Basmatireis
2 Stk.	Jungzwiebeln
0,5 Bund	Petersilie
	Salz
	Butter

30 Minuten

Buntes Gemüse für 4 Portionen

1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	gelber Paprika
1 Stange(n)	Sellerie
600 g	Paradeiser
1 Stk.	Zucchini (kleine)
1 Stk.	grüner Pfefferoni
2 EL	Oliveöl
0,5 TL	Ingwer (gehackt, frischer)
	Salz

Zubereitung

- 1) Knoblauch schälen und fein hacken. Passierte Paradeiser mit Knoblauch, Senf, Öl, Sojasauce, Honig und Chili gut vermischen.
- 2) Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform (die Filets sollen, nebeneinander liegend, die Form gerade ausfüllen) mit Öl ausstreichen. Hühnerfilets einlegen, mit der Würzsauce übergießen und mit Alufolie zudecken.

3)

Bezahlte Anzeige

Wiener Frauenwoche

3. bis 8. März

Highlight am 8. März: Early EVE Clubbing von Frauen für Frauen im Offenen Rathaus.

Eintritt frei!

Stadt Wien

Hühnerfilets im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) 20–25 Minuten braten. Nach 10 Minuten Bratzeit die Folie entfernen, Hühnerfilets mit Sesam bestreuen und knusprig braun braten. Hühnerfilets mit Gemüse und grünem Reis anrichten.

Grüner Reis

- 1) Reis in kaltem Wasser waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2) 500 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Reis zugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten.

3)



Jungzwiebeln waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Petersilblättchen fein hacken. Jungzwiebeln in 1 EL aufgeschäumter Butter anschwitzen, Petersil unterrühren und unter den fertig gegarten Reis mischen.

Buntes Gemüse

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen und putzen.
- 2) Paprika in Streifen, Stangensellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3) Aus den Paradeisern die Strünke ausschneiden, Paradeiser kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Paradeiser vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben, Pfefferoni in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl goldgelb braten. Paprika und Sellerie zugeben, ein wenig salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Zucchini zugeben und unter Rühren 1 Minute braten.
- 4) Paradeiser und Pfefferoni untermischen. Gemüse mit Salz, Thymian und Ingwer würzen und dick einkochen (dauert ca. 5 Minuten).