

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Zakarya Mandwo

Gebratene Hähnchenbrust mit Mandi-Gewürzreis, Nuss-Rosinen-Topping und kalter Tomaten-Paprika-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Mandi-Reis:

280 g Mahmoud-Reis
 1 getrocknete Limette
 2 Lorbeerblätter
 1 Zimtstange
 1 Sternanis
 4 Nelken
 ¼ TL Chilipulver
 ½ TL getrockneter Koriander
 ¼ TL gemahlener Zimt
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL Knoblauchpulver
 ¼ TL gemahlener Ingwer
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Den Reis gut waschen und mit etwas Salz in Wasser ziehen lassen. Öl in einem Topf erwärmen und alle Gewürze kurz anschwitzen. Anschließend mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Reis abgießen und in den Topf geben. Für ca. 15 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

Vor dem Servieren Limette, Lorbeerblätter, Zimtstange und Nelken entfernen.

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 250 g
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Naturjoghurt
 2 TL Tomatenmark
 20 g Honig
 1 EL Apfelessig
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 ¼ TL getrocknete Paprika
 ¼ TL Chilipulver
 ¼ TL getrockneter Koriander
 ¼ TL gemahlener Zimt
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL Knoblauchpulver
 4 Nelken
 ¼ TL gemahlener Ingwer
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 ¼ TL getrocknetes, feines
 Zwiebelpulver
 ¼ TL getrockneter Basilikum
 ¼ TL getrockneter Oregano

Fleisch ggf. parieren. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander verrühren, das Fleisch darin marinieren und etwas ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 8-10 Minuten darin anbraten.

¼ TL getrocknete Petersilie
5 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:
2-3 große Tomaten
2-3 große rote Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
1 TL Tomatenmark
½ Bund Petersilie
½ Bund Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:
2 EL geschälte ganze Cashews
2 EL geschälte, ganze Mandeln
2 EL geschälte, ganze Pistazien
2 EL Rosinen
2 EL Ghee
1 TL Honig
½ Bund Petersilie
1 TL Salz

Tomaten schälen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kräuter grob schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange zerkleinern, bis eine Sauce entstanden ist.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Kerne mit Rosinen, Honig und Salz kurz anbraten. Petersilienblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.