

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Mai 2025 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Michael Orthen

Gebratene Hähnchenbrust mit Gemüse-Reis-Pfanne, karamellisierten Zwiebeln und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:
 2 Hähnchenbrustfilets
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten in einer Pfanne in Öl braten. Die ersten 5 Minuten bei hoher Hitze, danach für 5 Minuten bei mittlerer Hitze und zum Schluss 5 Minuten bei Resthitze braten.

Für die Gemüse-Reis-Pfanne:
 50 g Langkornreis
 25 g Kichererbsen, aus der Dose
 50 g Mais, aus der Dose
 ½ gelbe Paprikaschote
 ½ rote Paprikaschote
 ½ weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Anbraten
 200 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. In Olivenöl und Butter glasig anbraten. Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, kleinschneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Mais und Kichererbsen dazugeben. Anschließend den Reis dazugeben und ebenfalls mitanbraten. Nach 5 Minuten mit Gemüsefond ablöschen und weitere 15-18 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die karamellisierten Zwiebeln:
 2 rote Zwiebeln
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 2 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den asiatischen Gurkensalat:
 4 kleine Gurken
 2 EL Honig
 6 EL Reisessig
 6 EL Sesamöl
 4 TL dunkle Sojasauce
 2 Zweige Koriander
 5 TL heller Sesam
 2 TL Zucker

Gurke in kleine Viertel schneiden. Reisessig, Sesamöl, Zucker, Honig und Sojasauce in einer Schüssel vermengen und die Gurke dazugeben. Koriander vom Stiel zupfen und ebenfalls unterrühren. Sesam in einer Pfanne anrösten und zum Salat geben. 1 TL Sesam für die Garnitur aufbewahren. Salat für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:
 ½ Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden und zum Hähnchen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.