

Abdullrahmans orientalisches Hähnchen

Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets

Ca. 2 Arinko-Tassen syrischer Reis

1 Salatgurke

4 Tomaten

1 Eisbergsalat

2 gehäufte TL syrische Gewürzmischung (Paprika, Curry, Färberdistel, Kardamompulver, Koriander, Lorbeerblätter)

1/2 TL getrocknete Minze

1 EL arabische Granatapfelsauce

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung Hähnchen

Die Hähnchenbrustfilets vor dem Braten mit einem Fleischklopper oder einem schweren Glas auf eine gleichmäßige Dicke von etwa drei bis vier Zentimetern flachklopfen. Auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer drei- bis viermal wenige Millimeter tief einschneiden.

Syrische Gewürzmischung mit 2-4 EL Olivenöl vermischen, die Lorbeerblätter vorher zerbröseln. Salzen und pfeffern nach Geschmack. Die Gewürzmischung beidseitig auf die Hähnchenbrust reiben.

Den Herd auf mittlere Stufe erhitzen, die Hähnchenbrust in die Pfanne geben und alle 2 Minuten wenden. Ca. 20 Minuten von allen Seiten anbraten.

Zubereitung Reis

Reis mehrfach waschen, bis das Wasser beim Abgießen einigermaßen klar ist, anschließend in einem feinen Sieb abtropfen lassen. 4 EL Olivenöl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzugeben, kurz durchrühren, dann mit ca. 4 Arinko-Tassen Wasser aufgießen. Salzen und für ca. 1 Minute kochen lassen. Den Herd auf niedrigste Stufe schalten und den Reis im zugedeckten Topf ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch den Reis vorsichtig mit einem Löffel auflockern, damit nichts anbrennt.

Zubereitung Salat

Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Den Eisbergsalat halbieren und den Strunk entfernen. Beide Hälften in Streifen schneiden und waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern. ½ TL Salz und die Minze mit Gurken, Tomaten und den Salatblättern vermischen. Den Granatapfelsaft und 4 EL Olivenöl vermischen und über den Salat geben.

Hähnchenbrust, Reis und Salat zusammen anrichten.