

Hühnerbrüstchen mit Minze- Orangensoße

Zutaten (für 4 Personen) :

4 Hühnerbrüstchen ohne Haut (je 200 g),
4 unbehandelte Orangen,
4 EL gehackte Minzeblätter,
Salz,
weißer Pfeffer frisch aus der Mühle,
2 EL Olivenöl,
8 cl Sherry Amontilado,
¼ l Geflügelbrühe,
300 g spanischer Reis
(oder italienischer Vialone),
1 EL ungemahlene Safranblätter
(oder 1 Messerspitze gemahlener Safran),
Salz,
2 EL Olivenöl,
1 Zwiebel,
750 ml Geflügelbrühe.



Zubereitung:

Die Orangen heiß abbürsten. Aus der Mitte von 2 Orangen 8 dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen. Die anderen 2 Orangen dünn schälen. Das Weiße von den Schalen entfernen und die Schalen dann in dünne Streifen schneiden. Die Orangen auspressen. Die Minze waschen, einige Spitzen zur Garnierung beiseite legen, die restliche Minze gut trocken schütteln und fein hacken.

Bei Verwendung der ungemahlene Safranblätter diese in der Geflügelbrühe 5 Minuten köcheln lassen, die Brühe durchseihen. Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl glasig andünsten. Den gewaschenen, gut abgetropften Reis zugeben, gut umrühren, damit er glasig und glänzend wird. Mit der Safranbrühe aufgießen und 20 Minuten dünsten lassen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hühnerbrüstchen salzen und pfeffern und darin von allen Seiten etwa 6 Minuten braten bis sie rundum goldbraun sind. Die Hühnerbrüstchen herausnehmen und warm stellen. Das Öl aus der Pfanne abgießen, den Sherry, Orangenschalenstreifen, Orangensaft und die Geflügelbrühe zugeben und den Bratensatz loskochen. Aufkochen lassen, die Hühnerbrüstchen zugeben und etwa 10 bis 15 Minuten zugedeckt darin ziehen lassen. Kurz vor Schluss die gehackten Minzeblättchen zugeben.

Den Safranreis auf einer großen, vorgewärmten Platte anrichten, die Hühnerbrüstchen darauf legen, etwas Soße angießen und mit den Orangenscheiben und den Minze – Spitzen garnieren.

Hinweis :

Spanischer Reis ist eher ein mittelgroßer Rundkornreis, er ähnelt dem italienischen Risotto Reis Vialone nano, wird aber beim Garen nicht klebrig, was beim Risotto gewünscht ist. Während ein Risotto ständig gerührt wird, rührt man den spanischen Reis beim Garvorgang nicht um. Die Flüssigkeitsmenge sollte so bemessen sein, dass diese am Ende vom Reis aufgenommen wurde. Der Reis nimmt etwa die doppelte Menge seines eigenen Gewichtes als Flüssigkeit auf, meist etwas mehr.