

Hähnchenbrust mit Pflaumenfüllung auf Orangenreis

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Hähnchenbrust, je ca. 200 g
oder eine große Maispouardenbrust mit 380 g
1 EL Öl,
40 g Walnusskerne,
80 g entsteinte getrocknete Pflaumen,
(z.B. Seeberger Soft-Pflaumen)
1 EL gehackte Petersilie
(und einige Blättchen zur Garnierung),
1 TL getr. Majoran,
75 g Crème fraîche,
Salz,
Holzspießchen.

Für den Orangenreis:

150 g Karotten (Möhren),
125 g Langkornreis,
½ l Gemüsebrühe,
1 ungespritzte, ungewachste Orange.

Für den Dipp :

1 EL Minze (ital.).
50 g Joghurt,
100 g Schmand,
1 TL Zitronensaft.

Zubereitung:

Für die Füllung der Hähnchenbrust die Walnusskerne im Blitzhacker oder Mixer fein zerkleinern, die getrockneten Pflaumen grob zerkleinern. (Tipp : Damit die Pflaumen beim zerkleinern nicht gleich wieder zusammenkleben, streuen Sie zerkleinerte Walnusskerne auf das Schneidbrett.) Die Petersilie waschen, gut trocken schütteln und fein hacken. Nüsse, Pflaumen, Majoran, Petersilie und Crème fraîche verrühren. (Muss eine ziemlich feste Masse werden).

Backofen auf 180° Heißluft vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und jeweils längs eine möglichst tiefe Tasche einschneiden. Die Hähnchenbrust mit Salz würzen, die Pflaumenmasse einfüllen und die Hähnchenbrust mit den Holzspießchen verschließen.. In 1 EL Öl rundherum anbraten.

Die Möhren (Karotten) waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Reis, Möhren und Gemüsebrühe vermischen und in eine passende Auflaufform geben. Schale von einer Orange darüber raspeln. Gefüllte Hähnchenbrust darauf legen.

Im vorgeheizten Backofen zunächst 35 Min. garen. Die Orange auspressen. Nach Ablauf der 35 Min. den Orangensaft zugeben und weitere 10 Min. garen. Eventuell noch Brühe zugeben, am Schluss darf die Flüssigkeit verdampft sein.

Die Minze waschen, trocken schleudern und fein hacken. Joghurt und Schmand glatt verrühren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und die Minze unterrühren. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Die Hähnchenbrust mit Pflaumenfüllung halbieren und auf dem Orangenreis anrichten. Mit Petersilienblättchen garnieren.

Den Dipp in einem Schälchen getrennt dazu reichen.

