

Hühnerbrust mit Aprikosen und bunter Hirse

Huhn indisch



Zutaten:

Für 4 Personen

- 350 g frische Aprikosen
- 2 kleine Zwiebeln
- 0,1 g Safranpulver
- 30 g Mandelblättchen
- 1 EL Garam Masala (alternativ: Curry)
- Salz
- 3 EI Aprikosenmarmelade
- 10 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets à 180 g
- Pfeffer aus der Mühle

- 100 g Hirse
- 40 g Rosinen
- 75 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Kirschtomaten
- 150 ml Orangensaft
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2-3 Stiele Minze

Zubereitung:

Hühnerbrust:

Aprikosen kreuzweise einritzen und einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, dann kalt abspülen, häuten und halbieren. Die Steine herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides mit Safran, Mandeln, Garam Masala, Salz und Marmelade in 2 EL Öl andünsten.

Hähnchenbrust salzen, pfeffern und in 2 EI Öl ca. 1 Minute je Seite hellbraun braten.

Aprikosen und Huhn in einen Schmortopf geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten garen. Die Kerntemperatur ist optimal bei 72° C.

Hirse:

Die Hirse nach Packungsanweisung mit 400 ml Wasser und Salz in einem weiten Topf mit Deckel ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Rosinen darüberstreuen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten putzen, klein schneiden. Beides mit Orangensaft und übrigem Öl mit einer Gabel unter die Hirse mischen, würzen.

Petersilie und Minze klein schneiden und jeweils die Hälfte unter die Hirse mischen, den Rest zum Huhn geben.

Das Huhn heiß mit Hirse als Beilage servieren.

Guten Appetit!