

Rhabarber-Maishähnchenbrust

Notizen:

Rote Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 junge Knoblauchknolle quer halbieren. Rhabarber putzen, ggf. dünn schälen, und in 2 cm große Stücke schneiden. Hähnchenbrüste mit Salz würzen, mit Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Brüstchen auf allen Seiten goldbraun anbraten. Dann aus dem Bräter nehmen, Zwiebel und Knoblauch hineingeben und 5 Minuten dünsten. Frisch gemahlener Pfeffer und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark, Honig, Safranfäden, Limettensaft, Rhabarber und Hähnchenbrust zugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Bei mittlerer Hitze (abgedeckt) ca. 15 Minuten garen. Kleingeschnittene und entsteinte Datteln ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Die Blätter von Minze und Petersilie grob hacken und kurz vor dem Servieren zugeben. Ggf. den Sud etwas andicken falls er zu dünnflüssig ist.

Man braucht etwas Mut für dieses Rezept. Habe lange Zeit nachgedacht „na, wird das wohl etwas werden?“ Aber es hat sich gelohnt!

Zutaten:

250 g rote Zwiebel,
1 junge
Knoblauchknolle,
250 g Rhabarber,
4 Mais-
hähnchenbrüste,
150 g Datteln,
2 EL Olivenöl,
1-2 EL schwarzer
Pfeffer,
1½ TL Kurkuma,
4 EL Tomatenmark,
4 EL Honig,
0,2 g Safranfäden
(= 2 kl. Dosen),
50 ml Limettensaft,
800 ml Geflügelfond,
8 Minzeblätter,
8 Petersilienstiele