

Maishähnchenbrust mit Rote Bete-Reis, Brokkoli und schwarzen Kichererbsen



Zutaten:

- 4 x Maishähnchenbrüste (Alternative: andere Hähnchenbrüste mit Haut)
- 200 g Kichererbsen (z.B. schwarze Kichererbsen aus Schrozberg)
- 250 g Reis (z.B. aus Baden-Württemberg)
- 250 ml Rote Betesaft
- 500 g Brokkoli
- 2 x 50 g Butter
- 30 g Kräuter- oder Zitronenbutter
- 1 EL Stärke
- 300 ml Geflügelfond
- 1 Biozitrone, Saft und etwas Abrieb
- Öl zum Braten
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- Wer möchte: 150 g Pesto



Zubereitung

Die Kichererbsen in kaltem Wasser ca. 4 Stunden quellen lassen. Dann in einem Topf mit Wasser bedecken und ca. 40-45 Minuten weichkochen. Kichererbsen abseihen und in einem Topf mit Butter (50g), Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Den Reis waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Mit 250 ml Rote Betesaft und 300 ml Wasser bedecken. Mit Salz würzen. Ca. 6 Minuten köcheln lassen. Dabei rühren. Deckel aufsetzen und den Reis bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten nachgaren lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

Die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern. Dann in einer Pfanne von beiden Seiten mit etwas Öl ca. 4-5 Minuten goldbraun braten. Die Brüste in eine ofenfeste Form legen und im Ofen bei 120°C ca. 20 Minuten fertig braten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Geflügelfond ablöschen und mit der Stärke (in 4 EL kaltem Wasser angerührt) binden. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Kräuterbutter verfeinern.

Den Brokkoli in Röschen schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abseihen und kalt

abschrecken (damit die Farbe schön grün bleibt). Vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss erwärmen.

Alles zusammen auf Teller anrichten. Mit Soße und eventuell mit Pesto beträufeln.