Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis

Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!