

Rezept Hähnchen-Reis-Hainan

Zutaten:

1 Hühnerbrust mit Haut und Knochen – Fett wegschneiden und beiseite stellen

Rundkornreis (Klebreis)

1 kleine Zwiebel oder Schalotte

2 Knoblauchzehen

frischen Ingwer

Salz

Pfeffer ganz

neutrales Pflanzenöl

Sesamöl

Sojasauce

Limette oder Zitrone

Optional: Hühnerfond (siehe auch Zubereitung), Stück Zitronenschale (unbehandelt), Salatgurke, Tomate, Frühlingszwiebeln, kleiner Chinakohl

Zubereitung:

Hühnerbrust kurz unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit kleingeschnittenem Suppengrün (Wurzelwerk, Petersilie, Stück Zitronenschale, Lauch...), 4 ganzen Pfefferkörnern, etwas Sojasauce gar kochen. Eine ausreichende Menge zubereiten, denn die Hühnerbrühe wird für den Reis und eventuell als Suppe benötigt.

Wer möchte kann zusätzlich etwas Hühnerfond oder einen

Gemüsebrühwürfel (dann weniger salzen) zugeben. Wenn die Hühnerbrust gar ist, etwa 15-20 Minuten Kochzeit, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, von den Knochen und optional von der Haut befreien und in Scheiben schneiden, mit etwas Sesamöl beträufeln. Brühe durch ein Sieb gießen.

In etwas Hühnerfett (vor dem Kochen wegschneiden und beiseite stellen) und neutralem Pflanzenöl eine kleine Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe anschwitzen, dann den gewaschenen und abgetropften Reis zugeben und unter ständigem Rühren leicht anbraten lassen, mit ausreichend Hühnerbrühe aufgießen und Fertigdünsten.

In der Zwischenzeit ein Stück Ingwer (etwa Größe einer Knoblauchzehe) schälen und fein reiben oder sehr fein hacken, mit etwas Chili einer zerdrückten Knoblauchzehe, Zucker, Salz, etwas Limettensaft (oder Zitrone) und Hühnerbrühe in einer kleinen Schale vermischen. In einer zweiten Schale kann man etwas scharfe Chilisaucen wie es sie beim Chinesen gibt anrichten.

Das Fleisch mit einem Esslöffel heißer Brühe übergießen, mit dem Reis anrichten und auftragen, dazu werden jeweils die beiden Würzsaucen als Dipp gereicht. Die restliche Hühnerbrühe kann zusätzlich als Suppe mit darin gekochtem und in Streifen geschnittenem Chinakohl und Frühlingszwiebeln serviert werden. Alles anrichten und optional mit Salatgurke, Tomaten oder Frühlingszwiebeln garnieren.

[Zurück zu den Geflügelrezepten](#)