Hühnerbrust mit Kokosglasur asiatisch auf Ananasreis

Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 Hühnerbrüste
- 1 EL Kokosöl
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Schalotte
- 1/2 Bio-Limette
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 Bund Koriander
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Geflügelfond oder -brühe

- 1 Tasse Basmati-Reis
- Salz
- 2 Scheiben Ananas, frisch
- 30-40 g Granatapfelkerne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Thai-Curry
- 1/2 TL Kurkuma

Außerdem einige Zahnstocher aus Holz

Zubereitung:

Hühnerbrüste kalt abspülen, trocken tupfen und mit einem Messer längs aufschneiden.
Kokosöl schmelzen, mit der Kokosmilch und Salz verrühren. Das Fleisch damit von innen und außen bestreichen.
Schalotte schälen und in Scheiben schneiden.
Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.
Die Bio-Limette heiß abspülen, zur Hälfte abreiben, dann der Länge nach durchschneiden, in dünne Spalten schneiden und die restliche Schale abschneiden.

Ofen auf 150° C Ober-/Unterhitze oder 130° C Umluft vorheizen.

Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten, Koriander, Limettenspalten und Abrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Fleisch mit der Mischung füllen und mit Zahnstochern verschließen. In eine Auflaufform legen, Rest der Mischung dazu und mit dem Fond od. Brühe angießen.

Etwa 30 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen, in Salzwasser kochen. Falls Restwasser verbleibt, den Reis auf einem Sieb abtropfen lassen.
Ananas schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und zwei Scheiben in kleine Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Thai-Curry und Kurkuma untermischen, gut einrühren.
Reis, Ananas und Frühlingszwiebeln zugeben. Für ein paar Minuten darin braten. Anschließend mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zuletzt die Granatapfelkerne untermischen.

Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf dem Reis servieren.

Guten Appetit!😊