

"Herbstliches Cashewhuhn"

Sanft geschmorte Teile vom Huhn in einer köstlich sahnigen Soße, mit Cashewäpfeln und Cashewnüssen verfeinert, auf leuchtend schwarzen Reis gebettet - Hier kommt das Herbsthuhn!



Man nehme für vier Personen:

- 2 Brüste und 2 Keulen vom Biohuhn, alternativ 1 Biohuhn (1,5-2 kg)
- 1 Glas trockenen Weißwein* (Lautaro)
- 2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Becher Sahne
- 0,25l Hühnerbrühe
- 1 Tüte La Surenita Bio Cashewmix* 120g
- 250g indonesischer schwarzer Reis Kaw Dham*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- ca.1 EL Mehl
- Butter und neutrales Öl zum Braten
- ca.1/8 bis 1/4 frisch geriebene Muskatnuss*

*aus Fairem Handel, bei uns erhältlich

Die Hühnerteile mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Butter-Öl-Gemisch bei mittlerer Hitze braten, bis das Fleisch überall ein wenig goldgelb geworden ist. Währenddessen die Schalotten hacken.

Fleisch herausnehmen, und die Schalotten im Fett andünsten, bis sie hellgelb sind. Mit Mehl bestäuben und mit 1 Glas Weißwein ablöschen. Tüchtig rühren, dann die heiße Hühnerbrühe dazugießen, wieder rühren und die Hühnerteile in die Soße legen. 30 min. bei leichter Hitze schmoren lassen.

Währenddessen den Reis nach Anweisung kochen und die Cashewnüsse und Cashewäpfel hacken, bis sie erbsengroß sind. Sind Cashewäpfel nicht zu kriegen (gibt es nur im Surenita Mix), dann tun es Backpflaumen genauso gut. Cashewnüsse natur sollten es aber sein, Mandeln sind zu hart. Nach 30 min. die Fleischteile herausnehmen und die Soße pürieren. Die Cashewmischung hineingeben und unter Rühren etwas einkochen lassen. Sahne aufgießen, heiß werden lassen, Fleisch hinein geben und abschmecken mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer. Muskatnuss nur hintergründig verwenden!

Dieses wunderbare Gericht duldet kein Gemüse neben sich. Ein herbstlicher Salat als Vorspeise passt exzellent, genau so wie ein kräftige Weißwein, z.b. Lautaro*.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!