



David Loftus 2008/
Dorling Kindersley Verlag

HÄHNCHEN-LAUCH-PFANNE STROGANOFF

In einem großen Topf Wasser erhitzen. Wenn es sprudelnd kocht, 1 Prise Salz zufügen und den Reis einfüllen. Sobald es erneut aufsprudelt, die Hitze verringern und den Reis nach der Packungsanweisung garen. Beide Enden vom Lauch abschneiden, die Lauchstange längs vierteln, quer in dünne Scheiben schneiden und in einem Durchschlag unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Die Pilze in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen von der Größe eines kleinen Fingers schneiden. Eine große Pfanne bei hoher Temperatur kräftig erhitzen. 1 großzügigen Schuss Olivenöl und die Butter hineingeben. Den Lauch mit dem Wein, 1 kleinen Glas Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Pfanne mit Alufolie locker abdecken und alles 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Petersilie, auch die Stiele, fein hacken. Die Folie abnehmen und die Hähnchenstreifen und einen Großteil der gehackten Petersilie, die Sahne und die Pilze in die Pfanne geben. Durchmischen, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Den fertig gegarten Reis abseihen. Unmittelbar vor dem Servieren die Zitrone halbieren und eine Hälfte über der Hähnchen-Lauch-Pfanne ausdrücken, die andere in Spalten schneiden. Den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf zwei Einzelteller verteilen und darauf das Stroganoff anrichten. Mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren.

Dieses Gericht ist irgendwie eine Kreuzung aus einem französischen Frikassee und einem russischen Stroganoff – es schmeckt jedenfalls klasse. Während der Reis gart, machen Sie sich schnell an die Hähnchen-Lauch-Pfanne, und so ist beides zeitgleich servierbereit. Sie können die Pilze gleich am Anfang zusammen mit dem Lauch in die Pfanne geben, dann werden sie ganz weich. Oder Sie fügen sie – so wie ich – erst am Ende hinzu. Dann sind sie zwar etwas fester, behalten aber ihr nussiges Aroma besser.

Für 2 Personen

| | |
|---|----------------------------------|
| Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | Olivenöl |
| 150 g Langkorn- oder Basmatireis | 1 Stück Butter |
| 1 große Lauchstange | 1 Glas Weißwein |
| 1 große Handvoll braune Champignons oder Austernpilze | 1 Bund frische glatte Petersilie |
| 2 Hähnchenbrustfilets, möglichst Bio-Qualität | 285 g Sahne |
| | 1 Zitrone |