
Typ: Salat

Quelle: Zeit-Magazin, 11 Jul 2013

Bemerkungen: Es ist ja nicht so, dass es in unserem Lieblingsland Italien keine kulinarischen Verirrungen gäbe. Mit der Kleinlichkeit des ständig Unterlegenen weisen wir auf den Insalata di Riso hin, den Reissalat. Das ist quasi eine Schüssel kalter Reis, in den Essigurken, Paprika, Wurst, Käse und im ungünstigsten Fall noch Dosenthunfisch gegeben werden.

Dabei kann ein Reissalat auch sehr gut schmecken, wenn man weniger und andere Zutaten verwendet, zum Beispiel gedämpftes Hähnchen, viele Kräuter und frischen Staudensellerie.

21 Jul 2013: Nach 20 min Dämpfen sind die Hähnchenbrüste tatsächlich gar! Fertigmischung aus Basmati- und Wild-Reis verwendet. Geht auch. Die frischen Kräuter sind wesentlich!

Zutaten: 2 Hähnchenbrustfilets,
2 Pimentkörner,
1 Lorbeerblatt
2-3 Stangen Staudensellerie,
2-3 Frühlingszwiebeln
100 g gekochter schwarzer Piemontreis (erhältlich in den meisten Bioläden)
100 g gekochter Basmatireis,
Olivenöl,
etwas Zitronensaft
2-3 EL Naturjoghurt,
Salz, Pfeffer,
2 EL gehackter Dill
2 EL gehackte Petersilie,
2 EL gehackter Estragon

Rezept: Die Hühnchenfilets dämpft man am besten in einem Dämpfeinsatz über köchelndem Wasser, in das man Pimentkörner und Lorbeer gegeben hat. Es dauert je nach Größe der Filets ungefähr 10 Minuten, manchmal 15 Minuten, bis die Hähnchenbrust gar ist. Man sollte den Zeitpunkt nicht verpassen, zu dem das Fleisch schon durchgegart, aber noch saftig ist. Wenn man keinen Dämpfeinsatz besitzt, pochiert man das Fleisch: Wasser mit Lorbeer, Piment und etwas Zitronensaft aufkochen. Bei niedriger Hitze das Fleisch 15 Minuten darin ziehen lassen.

Den Sellerie in Scheibchen schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Mit den beiden Reissorten vermengen. Das Huhn in Stücke schneiden oder rupfen und dazugeben. Für das Dressing Olivenöl, Zitrone, Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Noch einmal abschmecken und zum Schluss die Kräuter darübergeben