

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2025** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Patrick Weller

Gedämpfte Sesam-Hähnchenbrust mit Kräuter-Füllung, Sojasud, Kokosreis und gedämpftem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g
 1 mittelscharfe Chilischote
 1 Zitrone, Abrieb
 200 g Butter, Zimmertemperatur
 2 TL flüssiger Honig
 25 g heller Sesam
 25 g schwarzer Sesam
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die sichtbaren Sehnen der Hähnchenbrust entfernen.

Hähnchenbrustfilets anschließend abwaschen und mit einem sauberen Küchentuch gut trocknen. In der Mitte der Filets je eine Tasche einschneiden für die spätere Füllung. Im Anschluss die Filets von allen Seiten sowie innerhalb der Tasche mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in eine Schüssel geben. Etwas Salz und Pfeffer sowie Zitronenschale hinzufügen. Chilischote fein hacken und zusammen mit der Butter in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und abschmecken.

Füllung in die Taschen der Hähnchenbrustfilets geben. Gefüllte Hähnchenbrust in Backpapier einwickeln. Die Päckchen im Dampfgaraufsatz über Wasserdampf je nach Dicke etwa 20 Minuten garen. Anschließend Hähnchenbrust aus dem Backpapier nehmen. Den Sud aus dem Backpapier auffangen. Die Filets aufschneiden und Außenseiten dünn mit Honig bestreichen. Sesam rösten und Filets darin wenden.

Für den Kokosreis:

150 g Basmati
 200 ml Kokosmilch
 200 ml Gemüsefond

Kokosmilch und Gemüsefond in einen Topf geben und aufkochen. Reis etwa 15 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Gemüsefond hinzugeben. Wenn Kochflüssigkeit übrig ist, diese auffangen.

Für das Gemüse:

2 Karotten
 1 Porree
 1 Speisezwiebel
 1 Zitrone, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse gründlich waschen, Zwiebel abziehen, die Karotten verbleiben mit Schale.

Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem im Backpapier verbliebenen Sud des Fleisches in Backpapier wickeln. Das Päckchen etwa 15 Minuten im Dampfgaraufsatz garen. Anschließend den Sud aus dem Backpapier wieder auffangen.

Für die Sauce:

Sud aus den Backpapierpäckchen
 Ggf. Kochflüssigkeit vom Reis
 1 Zitrone, Saft
 3 EL Sojasauce
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sud aus den Backpapierpäckchen in einen Topf geben. Optional Kochflüssigkeit vom Reis hinzufügen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Speisestärke hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.