

• Die Küchenschlacht – Leibgerichte am 13. Januar 2026 (WH von 2019) •
mit Alexander Kumptner



Aaron Rukin Hotjanov

Hähnchen mit Buchweizen und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g

2 Karotten

1 Zwiebel

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Rapsöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Buchweizen:

200 g russischer brauner Buchweizen

10 g Butter

Salz, aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

4 Tomaten

½ Bund Dill

100 ml Sonnenblumenöl

Salz, aus der Mühle

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstücke darin glasig anschwitzen. Fleisch dazu geben und goldbraun anbraten. Karotten schälen, in Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben, alles etwa 7 Minuten weiter braten und ein halbes Glas Wasser dazu füllen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Buchweizen dazu geben und kochen. Verhältnis 2:1. Hitze reduzieren und Buchweizen 10 Minuten köcheln lassen, danach auf niedrige Hitze reduzieren und so lange stehenlassen, bis der Buchweizen fluffig ist. Butter dazu geben und umrühren.

Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomaten in Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Sonnenblumenöl vermischen und Dill unterheben. Mit Salz abschmecken.

Hähnchen mit Buchweizen auf Tellern anrichten und Tomatensalat daneben geben.