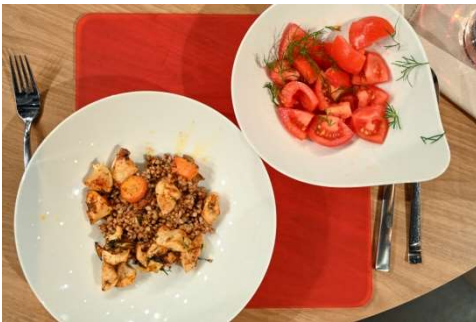


▪ **Die Küchenschlacht – Leibgerichte am 13. Januar 2026 (WH von 2019) ▪**  
**mit Alexander Kumptner**



**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

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.

**Für den Buchweizen:**

200 g russischer brauner Buchweizen  
 10 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

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.

**Für den Tomatensalat:**

4 Tomaten  
 ½ Bund Dill  
 100 ml Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

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.