

Truthahnbrust in Salbei-Thymian- Marinade an Zwiebel-Honig-Anis- Fenchel-Chutney und Reis

von Helmut O. aus Wien

Meisterzutaten:

1 Bio-Truthahnbrust, BIO Salbei-Thymian Bonbons und Honig Anis-Fenchel Bonbons vom Bonbonmeister Kaiser, Reis, 3 große Zwiebeln, Knoblauch, 1 TL frischer Ingwer, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Chili-Flocken, Ringelblumenblüten zum Dekorieren



Meisterhafte Zubereitung:

Für die Marinade den Ingwer klein schneiden, mit zerstoßenen BIO Salbei-Thymian Bonbons, Knoblauch und einer Prise Salz in 5 EL Olivenöl geben und verrühren. Die Truthahnbrust eine Stunde darin marinieren.

Für das Chutney die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit einem Schuss Öl in einen schweren Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die zerstoßenen Honig Anis-Fenchel Bonbons zugeben. 15 Minuten langsam schmoreln, jedoch nicht anbrennen lassen.

Die Truthahnbrust in einer heißen Pfanne beidseitig je zwei Minuten scharf anbraten. Dann mit der Marinade beträufeln und bei 160 °C für 30 Minuten in den Ofen geben. Nach 15 Minuten mit Marinade beträufeln.

1 Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und Hitze reduzieren. Salzen nicht vergessen! Nach ca. 20 Minuten ist der Reis fertig. Truthahnbrust tranchieren, mit Reis und Chutney auf Teller anrichten. *Für die Deko:* Ringelblumenblätter zupfen.