▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2020 ▪
Tagesmotto: „Federvieh“ mit Nelson Müller

Birte Pehka

Ofen-Kräuter-Hähnchen mit Süßkartoffelpüree, Pfannentomaten und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Kräuterhähnchen:
2 Hühnerbrustfilets, à 150 g, ohne Knochen, ohne Haut
2 Zitronen
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Oregano
1 EL Curry
1 EL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen.

Für die Marinade Zitronen waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Öl mit Zitronenabrieb- und saft, Knoblauch, der Hälfte vom Rosmarin und Oregano, Curry, Salz, Paprikapulver und Pfeffer vermischen und das Fleisch darin für 10 Minuten einlegen.

Fleisch in einer heißen Pfanne in Öl pro Seite ca. 1 Minute knusprig braun anbraten. Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit restlichem Rosmarin und Oregano bestreuen und ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Servieren aufschneiden.

Für das Süßkartoffelpüree:
2 Süßkartoffeln
2 EL Butter
150 ml Kokosmilch
150 ml Schlagsahne
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Würfel in einen Topf geben und mit der Kokosmilch und der Hälfte der Sahne sowie Salz und Pfeffer für 15 Minuten weichkochen.

Kartoffeln von Hand grob zerstampfen und Butter dazugeben. Mit einem Pürierstab ca. 5 Minuten lang cremig aufgeschlagen. Dabei die übrige Sahne nach und nach dazugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für die Pfannentomaten:
250 g Cherry-Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
3 EL Rotwein
1 EL Honig
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen, in Halbringe schneiden und mit Honig, Knoblauch und Rosmarin-Zweige in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, bis alles einen karamellfarbenen Ton annimmt. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Rosmarin-Zweige aus der Pfanne nehmen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben.

Für den Parmesanchip:
50 g Parmesan
1 Zweig Rosmarin

Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf ein Backbleck geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Parmesan-Häufchen streuen. Im Ofen für ca. 10 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. In das Püree stecken.

Für die Garnitur:
1 Zweig Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.