

Glasierte Hähnchen-Brust mit marinierter Rote Bete

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hühnerbrustfilets à 120 g	1 Orange	1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen	1 TL ganzer Kümmel	$\frac{3}{4}$ TL Zimtpulver
100 ml Hühnerfond	20 g kalte Butter	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	1 TL ganzer Kümmel	2 rote kleine Zwiebeln
300 ml Gemüsefond	1 EL Rotweinessig	1 EL Balsamico
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g Friséesalat	5 EL Olivenöl	5 EL weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Die Koriandersamen, Fenchel und Kümmel ohne Fett anrösten. Die Hühnerhaut abziehen und zwischen leicht gefettetem Backpapier in einer Pfanne mit einem Topf beschweren und auf mittlerer Stufe ca. 7 Minuten kross werden lassen.

Die Hühnerbrust schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustscheiben bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute auf jeder Seite anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit dem Fond ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit den im Mörser zerstoßenen Gewürzen würzen. Mit einem Schäler zwei Streifen Orangenschale von der Orange abziehen und ebenfalls in die Pfanne dazulegen. Die kalte Butter einrühren, die Hühnerstreifen wieder in die Pfanne legen und darin kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch saftig durchziehen lassen und mit der Sauce glasieren.

Für die Rote Bete:

Die Rote Bete schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf den Fond mit einer halben Zwiebel, dem Kümmel und Honig erwärmen. Die Rote Bete in den Topf legen und 10 Minuten köcheln lassen. Rote Bete mit einer Schaumkelle entnehmen und den überbleibenden Sud aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig würzen. Reduzieren und mit kalter Butter abbinden.

Für die Garnitur:

Die Salatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasierte Hähnchenbrust mit marinierter Roter Bete, knusprigem Haut-Chip und kleinem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Arvin Kalsi am 25. Juli 2017