

Salzwiesen-Huhn auf gebratenen Champignons

Für 4 Personen

Salzwiesenhuhn:

4 Hühnerbrüste, klein	300 ml Vollmilch, frisch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 Schalotten	40 g Butter, gesalzen
1 Lorbeerblatt	0,5 Zehe Knoblauch	Meersalz

Gebratene Champignons:

300 g Wiesenchampignons	2 Schalotten	0,25 Bund Blattpetersilie
30 ml Traubenkernöl	40 g Butter, gesalzen	10 Tropfen Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch	Meersalz	Pfeffer, weiß

Wildkräuterspinat:

80 g Wiesenkräuter	80 g Spinatsalat, jung	30 g Butter
1 Schalotte	Meersalz	Pfeffer, weiß

Muskat, frisch gerieben

Leinölsoße:

500 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian	50 ml Leinöl, frisch
25 ml Traubenkernöl	Meersalz	Pfeffer, weiß

Salzwiesenhuhn:

Butter in einem Topf aufschäumen, die Schalotten in Scheiben schneiden und darin anschwitzen und schön glasig dünsten. Jetzt mit der Milch ablöschen und Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer dazugeben. Danach nicht mehr aufkochen lassen. Vorsichtig abschmecken und auf 85 Grad erhitzen. Jetzt die Hühnerbrüste in die Gewürzmilch legen und bei konstant 80 Grad 20 bis 25 Minuten ziehen lassen. Die Temperatur nicht erhöhen, sondern gegebenenfalls die Garzeit verlängern. Durch die niedrige Temperatur bleibt die Hühnerbrust sehr saftig und zart.

Gebratene Champignons:

Die Champignons putzen und in grobe Segmente schneiden. Das ist wichtig, damit diese von allen Seiten kurz angebraten werden können, ohne das sie anfangen zu wässern oder weich zu werden. Das Traubenkernöl erhitzen, die Wiesenchampignons dazugeben und sehr rasch von allen Seiten anbraten. Jetzt muss alles ganz schnell gehen. Die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen, dann die fein geschnittenen Schalotten und die geschälte Knoblauchzehe dazu – alles kurz schwenken – fein gehackte Blattpetersilie und Zitronensaft dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und alles schnell aus der Pfanne nehmen. Knoblauchzehe wieder entfernen und die Wiesenchampignons schnell servieren.

Wildkräuterspinat:

Die Wiesenkräuter und den jungen Spinat in mundgerechte Stücke zupfen und von allen Stielen befreien. Kurz waschen und trocken schleudern. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Schalotte schneiden, dazugeben und kurz schwenken. Die Wiesenkräuter und den Spinat dazugeben, schnell mit Meersalz, Pfeffer und Muskat würzen und sofort aus der Pfanne nehmen. Die Wiesenkräuter und der Spinat sollen sich beim schwenken gut vermengen und maximal zehn Sekunden in der Pfanne bleiben.

Leinölsoße:

Geflügelfond in einem Topf auf etwa 150 Milliliter einreduzieren lassen. Thymianzweig, Leinöl, Traubenkernöl, Meersalz und Pfeffer dazugeben und eventuell kurz mit dem Mixstab aufmixen. Dabei aber den Thymianzweig entfernen. Eventuell noch abschmecken. Die gebratenen Wie-

senchampignons auf einen vorgewärmten Teller legen. Die Hühnerbrust aus der Gewürzmilch nehmen, trocken tupfen, mit frischer Butter abpinseln, darauf dann den Kräuterspinat geben und alles zusammen auf die Wiesenchampignons legen. Mit der Geflügelfond-Öl-Mischung umgießen.

Tipp:

Für dieses Gericht junge Hühner verwenden, die maximal sechs Monate alt sind und glücklicherweise auf den Marschwiesen der Insel freilaufend groß gezogen werden. Hinter den Salzwiesen sind Deiche, die bei Sturm ein Überfluten der Insel verhindern und an eigenen besonderen Stellen finden wir immer wieder diese sensationellen Wiesenchampignons – nicht viele – aber die wenigen haben es in sich. Mann kann die leichte Marinade aus Traubenkernöl, etwas Obstessig, Meersalz sowie weißem Pfeffer einlegen und kalt als Salat oder Beilage essen.

Johannes King am 15. August 2008