

Hähnchen-Brust, schwarze Bandnudeln, Orangen-Soße

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 200 g	1 Orange	20 g Butter
400 g Hartweizengrieß	3 EL Orangenlikör	20 g flüssiger Honig
1 TL Tintenfischfarbe	Crème-fraîche	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit einem Backpinsel mit zwei Teelöffeln Honig bestreichen und die Butter mit in die Pfanne geben. Alles für weitere drei Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste mit dem Orangenlikör ablöschen und für weitere fünf Minuten kochen. Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten. Den Fond aufbewahren. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und 180 Milliliter warmes Wasser hineingießen. Den Grieß von außen in das Wasser schieben und alles zu einer Masse verkneten. Anschließend die Tintenfischfarbe dazugeben und erneut kneten bis ein Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Grieß und Wasser dazugeben. Den Teig anschließend mit dem Nudelholz ausrollen und Nudeln formen. Die fertigen Nudeln in das kochende Salzwasser geben und für vier Minuten kochen lassen. Die Nudeln mit dem Schaumlöffel abschöpfen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Währenddessen für die Orangensauce etwas von der Orangenschale reiben und zu dem Fond von den Hähnchenbrüsten geben. Die Orange anschließend halbieren, auspressen und zusammen mit der Crème-fraîche ebenfalls zu dem Fond geben. Die Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust mit den schwarzen Bandnudeln und der Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Waak am 04. Juni 2014