

Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrustbrust:

2 Hähnchenbrustfilets á 150 g	4 Scheiben Schinkenspeck, 2-3 mm	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 Zweige Rosmarin	Butter
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Traubensauce:

50 g Weintrauben, kernlos, grün	20 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond
50 g Crème-fraîche	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelspalten:

200 g Pellkartoffeln, kleine	Pfefferkörner, rot	Pfefferkörner, schwarz
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Möhrenstroh:

4 Möhren, lange	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Frühlingszwiebel
1 EL Senf, mittelscharf	1 EL Akazienhonig	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Pellkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln bei geringer Hitze anbraten. Die Möhren schälen, die Enden entfernen und in das kochende Wasser geben und bissfest garen.

Die Weintrauben waschen, trocknen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocknen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Filets mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Den Rosmarin waschen und trocknen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit dem Schinkenspeck umwickeln und mit dem Rosmarinzweigen durchstechen. Die Filets in dem Sonnenblumenöl von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten und die Zwiebeln hinzugeben. Die Hähnchenbrustfilets in Alufolie wickeln und in den Ofen zum warmhalten legen. Den Bratenfond mit dem Gemüsefond und dem Weißwein ablöschen, die Weintrauben hinzufügen und alles einkochen lassen. Anschließend die Crème fraîche hinzufügen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Die Pellkartoffeln abgießen, pellen und in kleine Spalten schneiden. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Pellkartoffelspalten hineinlegen und von beiden Seiten mit dem roten und dem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Die Möhren abgießen und mit einer Reibe zu Stroh reiben. Die Petersilie waschen, trocknen und in klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen, die Enden abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides über das Möhrenstroh streuen. Den Senf, das Olivenöl und den Honig vermengen und ebenfalls über das Möhrenstroh geben.

Die Hähnchenbrust im Speckmantel mit pfeffrigen Kartoffelspalten, Möhrenstroh und Traubensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Mayer am 11. Mai 2015