

Thymian-Hähnchen mit Fasolakia und Pitabrot

Für zwei Personen

Für die Pita:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 Würfel Hefe | 160 g Mehl | 20 g Pistazienkerne |
| 2 TL getr. Thymian | 1 Prise Piment-d'-Espelette | 1 TL Kümmelpulver |
| 20 g schwarzer Sesam | 20 g weißer Sesam | 3 EL Olivenöl |
| 1 Prise Salz | | |

Für das Hähnchen:

| | | |
|--------------------------------|---------------------------|------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g | 2 Zitronen (Saft, Abrieb) | 2 Zweige Thymian |
| 3 EL flüssiger Honig | 5 EL Olivenöl | 3 EL Rapsöl |
| Sonnenblumenöl | Pfeffer | Salz |

Für die Fasolakia:

| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 250 g breite Stangenbohnen | 400 g Tomaten, geschält | 100 g frische Cocktail-Tomaten |
| 1 weiße Zwiebel | 2 Frühlingszwiebeln | 2 Zehen Knoblauch |
| 150 g Feta | 2 TL getr. Oregano | 1 TL getr. Thymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 8 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|----------------------|----------|-----------------------------|
| 25 ml Sonnenblumenöl | 5 g Mehl | 3 g gelbe Lebensmittelfarbe |
| Salz | | |

Für die Pita:

Den Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, 1 TL Olivenöl, 160 ml Wasser, Kümmelpulver, Piment d'Espelette und Pistazien mit einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und 10 Minuten gehen lassen. Teig herausnehmen, ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln und in Sesam wenden. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Thymian waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Schale von einer Zitrone reiben, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Thymian in eine Schüssel geben. Honig und Öl zufügen und gründlich verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Marinade auf beiden Seiten begießen und von beiden Seiten in Sonnenblumenöl anbraten.

Fleisch in eine Auflaufform legen, mit Backpapier zudecken, damit es nicht austrocknet und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Herausnehmen und erneut Marinade hinzufügen. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und gegebenenfalls kurz in einer Pfanne nachbraten. Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden.

Für die Fasolakia:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden an den Seiten abziehen. Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, äußere Schalen und Wurzel entfernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bohnen dazu geben und bei mitt-

lerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Mit geschälten Tomaten ablöschen und etwa 10 min köcheln lassen.

Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Für die letzten 3-4 Minuten noch die Cocktailtomaten hinzugeben. Feta bröseln und vor dem Servieren über die Bohnen streuen.

Für die Garnitur:

140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem Schneebesen mischen und austreichen. Anschließend in eine stark erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen.

Fasolakia mit Thymian-Hähnchen und selbstgemachten Pitabrot auf Tellern anrichten, mit dem Gitternetz garnieren und servieren.

Moritz Brakhage am 09. August 2017