

Kräuter-Maispoularde, Kürbiskern-Chutney und Kümmelbrot

Für zwei Personen

Für das Hendl:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 2 Maispoulardenbrüste à 220 g | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian, | 2 Zweige glatte Petersilie | 2 Zweige Majoran |
| 2 EL Butter | Salz | |

Für das Chutney:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------------|
| 125 ml Apfelsaft | 1 roter Apfel | 1 Zwiebel |
| 1 EL Honig | 2 EL Kürbiskerne | 2 EL steir. Kürbiskernöl |
| Pflanzenöl | | |

Für das Brot:

| | | |
|-------------|------------------|----------------------------|
| 120 g Mehl | 1 TL Backpulver | 120 g griechischer Joghurt |
| 1 EL Kümmel | 1 TL feines Salz | |

Für das Hendl:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Maispoulardenbrüste waschen, trockentupfen und salzen. Das Geflügel in eine kalte Pfanne ohne Öl auf die Hautseite legen und kross anbraten.

Die Filets in den Ofen geben und 12 Minuten fertig garen.

Die Pfanne aus dem Ofen auf den Herd geben und die Kräuter zusammen mit Butter und angebrühtem Knoblauch aufschäumen lassen.

Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln.

Etwa 3 EL Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, mit dem Apfelsaft ablöschen und reduzieren lassen. Apfelwürfel und Honig dazugeben.

In einer Pfanne ohne Öl die Kürbiskerne anrösten. Die Kürbiskerne auf Küchenkrepp abtropfen und grob zerstoßen. Die zerstoßenen Kerne zusammen mit dem Kürbiskernöl zu der Apfelmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und zusammen mit Joghurt und Kümmel in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in vier Teile aufteilen und dünn ausrollen.

Die Teige jeweils in einer Pfanne ohne Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Czarzynski am 04. Juni 2018