

Hühner-Brust im Speckmantel, Zwiebeln, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrüste:

2 Hühnerbrüste à 150 g	150 g Baconscheiben	1 Avocado
1 Limette	1 Bund Koriander	Pflanzenfett
Salz	Pfeffer	

Für die Balsamico-Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	3 EL Honig	4 EL dunklen Balsamicoessig
2 Zweige Thymian	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln	50 ml Kokosmilch	40 g Butter
2 Zweige Rosmarin	1 Msp. Zimt	Muskatnuss
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur: 20 g Pinienkerne

Für die Hühnerbrüste:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit geschnittenem Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Hühnerbrüste schneiden und mit der Avocadomasse füllen.

Fleisch in Speck einwickeln, in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 72 Grad garen.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen hinzufügen und goldgelb anbraten. Den Herd etwas zurückschalten.

Honig und Salz über die Zwiebeln geben und ca. 5-7 Minuten karamellisieren. Dann Balsamico und Thymian beifügen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und für die Chips einige dünne Scheiben abschneiden. Restliche Kartoffel klein schneiden und in Salzwasser mit Rosmarin ca. 15 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Kokosmilch, Butter sowie Zimt und Muskatnuss hinzufügen und Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelscheiben in etwas Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sina Fresenborg am 31. August 2020