

Hähnchen-Brust, Kräuterbutter, Parmesan-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste	1 frische Jalapeño	2-3 Stn. Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL eingel. Jalapeños	50 g weiche Butter
1-2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Panierstraße:

2 Eier	100 g Panko	100 g Weizenmehl
Olivenöl		

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	50 g Butter
50 ml Vollmilch	Salz	

Für den Schwarzkohl:

125 g Schwarzkohl	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Olivenöl, Salz
-------------------	-----------------------------	----------------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Jalapeño und Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Jalapeño, eingelegte Jalapeños, Petersilie und weiche Butter in einen Multizerkleinerer geben und Kräuterbutter herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Hähnchenbrust an der dickeren Seite bis zur Hälfte einschneiden (nicht die Seiten einschneiden). Hähnchenbrust salzen, mit der WürzButter befüllen, ein wenig flach drücken und die eingeschnittene Öffnung frei von Butter lassen. Danach die Öffnung zudrücken.

Für die Panierstraße:

In einen tiefen Teller das Mehl geben. In einem weiteren Teller die Eier verquirlen. Panko in einen dritten tiefen Teller das Panko geben. Gefüllte Hähnchenbrust durch die Panierstraße bringen, dann 10 Minuten im Kühlschrank anziehen lassen. Hähnchenbrüste goldbraun in Olivenöl braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und grob würfeln. 12 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, dann abgießen. Kartoffeln durch eine Presse drücken.

Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Butter und Milch vermengen.

Für den Schwarzkohl:

Die harten Stiele vom Schwarzkohl entfernen, dann in Olivenöl anbraten, salzen und zum Schluss etwas Zitronensaft dazugeben.

Nimo Radtke am 06. Februar 2025