

Hähnchenbrust auf Zartdinkel, Basilikum-Dressing

Für 2 Personen

Für die Hähnchenrolle:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 kleine Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
1 TL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig
1 TL Dijonsenf	2 EL Koriandersamen	1 Beet Kresse
Salz	Pfeffer	

Für den Zartdinkel:

125 g Zartdinkel	1 Prise Salz
------------------	--------------

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 ml Birnensaft	70 ml neutrales Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Salz	1 Eiskwürfel	

Für die Birne:

1 Birne	Butter	20 ml Orangensaft
1 EL Ahornsirup	1 Zweig Thymian	2 EL brauner Zucker
Salz	Kampot-Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	1 TL Salz
---------------------	-----------

Für die Garnitur:

30 g geschälte Haselnüsse

Für die Hähnchenrolle:

Die Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Alufolie ausbreiten und mit Frischhaltefolie belegen. Öl, Honig, Senf, Weißweinessig, Knoblauch und Koriandersamen miteinander vermengen und auf der Folie verteilen. Das Hähnchen damit zu einem Bonbon wickeln und ins kochende Wasser geben. Für 15 Minuten garen.

Aus der Folie lösen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zartdinkel:

Zartdinkel 10 Minuten in 250 ml Salzwasser kochen, überschüssiges Wasser abseihen. Etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing:

Basilikum, Petersilie, Birnensaft, Zitronensaft und -abrieb, Salz, Senf sowie einen kleinen Eiskwürfel in einen Mixer geben und fein pürieren.

Nach und nach das Öl hinzugeben bis eine Emulsion entstanden ist.

Für die Birne:

Birne schälen und das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen, braunen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Birnen in die Pfanne geben, mit Orangensaft und einer Prise Salz karamellisieren, bis sie weich und goldbraun sind.

Thymianblätter zupfen und darüber streuen, kurz durchschwenken, mit gemahlenem Kampot-Pfeffer würzen und nach Geschmack mit Ahornsirup verfeinern.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten putzen und in Salzwasser kurz 3-5 Minuten blanchieren, abschließend in der Pfanne von den Birnen kurz durchschwenken.

Für die Garnitur:

Haselnüsse in einer Pfanne leicht anrösten und vierteln.

Alexandra Stumper am 08. Januar 2026