

Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen

Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	30 g Eisbergsalat
4 Maishähnchenbrustfilets	8 große Basilikumblätter	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1/2 TL Dijon-Senf
2 Schalotten	240 g Erbsen (TK)	1 Prise Muskat
1 EL Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abschütten.

Eisbergsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

Die Haut der Maishähnchenbrüste etwas lösen, jeweils 2 Basilikumblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber legen. Die Brüste auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in eine heißen Pfanne geben und anbraten, so dass die Haut schön kross wird. Anschließend mit der Hautseite nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 3 EL Olivenöl und Balsamico mit Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen.

Erbsen und Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Vinaigrette zugeben und kurz durchschwenken.

Den Eisbergsalat fein schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.

Die gegarten Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit 1 EL Butter in einer Pfanne kurz nachbraten. Maishähnchenbrust tranchieren und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Frank Buchholz am 02. März 2015