

Sauerfleisch von der Hühner-Brust auf Pumpernickel

Für 4 Personen

Sauerfleisch:

2 Hühnerbrüste	500 ml Apfelessig	500 ml Apfelsaft
2 Schoten Langer Pfeffer	1 TL Koriandersaat	1 Sternanis
1 TL Senfsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch
0.5 große Chilischote	4 EL Honig	6 Blatt Gelatine
2 Prisen Salz		

Anrichten:

1 Zwiebel	60 g Rucola	Olivenöl
Pfeffer	0.5 Päckchen Frischkäse	2 Scheiben Pumpernickel
roter Rettich		

Sauerfleisch:

Das Hühnerfleisch abwaschen, trocken tupfen, salzen und das Salz mindestens 5 Minuten einziehen lassen.

Apfelessig mit Wasser oder Apfelsaft in einem Topf erhitzen. Pfeffer, Koriandersaat, Sternanis, Senfsaat, Lorbeerblatt, Knoblauch, Chili und Honig darin kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Hühnerfleisch samt Knochen und Haut in den heißen Sud geben und 8 Minuten darin ziehen lassen, ohne den Topf wieder auf den Herd zu stellen.

Währenddessen ein Einweckglas sterilisieren: Dazu Wasser in einem großen Topf aufkochen. Einweckglas und Deckel (bei einem Henkelglas auch den Gummiring) komplett mit Wasser bedeckt bei 100 Grad mindestens 1 Minute auskochen. Alles vorsichtig entnehmen und mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Küchentuch leicht abkühlen lassen.

Das heiße Wasser im Topf lassen. Darin wird im Anschluss das Hühnchen- Sauerfleisch auf Einweckart gegart.

Hühnerbrüste aus dem Sud nehmen und in das ausgekochte Einweckglas legen. Gelatineblätter in Wasser aufweichen, auspressen und im Topf mit dem Hühnersud vollständig auflösen. Sud bis knapp unter den Rand zum Fleisch ins Glas füllen und das Glas verschließen. Dann in das Wasserbad stellen und etwa 15 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen, sondern sollte eine Temperatur von 70-80 Grad haben.

Danach das Sauerfleisch im Glas mindestens 4 Stunden bei Zimmertemperatur langsam auskühlen lassen. Im Kühlschrank ist es nun bis zu 3 Wochen haltbar.

Anrichten:

Das ausgekühlte Sauerfleisch aus dem Glas nehmen, Haut entfernen und vom Knochen lösen. Das ausgelöste Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Chilischote aus dem Einweckglas fein hacken oder mit einer Gabel zerdrücken. Das ergibt eine perfekte Würzpaste.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch, Chili und Knoblauch in einer Schale mischen. Rucola waschen, die Stiele entfernen und grob schneiden. Rucola zum Fleisch geben. Mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal durchmischen.

Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen. Die Sauerfleisch-Salat- Mischung auf das Brot geben und mit Rettich-Scheiben garnieren. Wer mag, gibt noch etwas Hühnergelee darauf.

Tarik Rose am 27. September 2020