

Simon Tress
Gebratene Hähnchenbrust auf Alblinsen-Gemüseragout

Montag, 23. Oktober 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Linsen:

| | |
|-----------|-----------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1/2 | Karotte |
| 1/2 | Fenchelknolle |
| 100 g | Lauch |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 200 g | Alblinsen |
| 2 | Knoblauchzehen |
| etwas | Salz |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 2 Stängel | Salbei |
| 1/2 Bund | Kerbel |
| 50 ml | Crema di Balsamico |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für die Hähnchenbrustfilets:

| | |
|-------|---------------------------------|
| 4 | Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Pflanzenöl zum Anbraten |

Für die Sauce:

| | |
|----------|----------|
| 5 Zweige | Rosmarin |
| 3 EL | Butter |
| 400 ml | Milch |
| etwas | Salz |

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Linsen die Zwiebel und Karotte schälen. Zwiebel fein schneiden. Fenchel und Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Die Karotte fein würfeln.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Karotte, Fenchel und Lauch zugeben und kurz mit anbraten. Die Linsen untermengen und mit 750 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Die Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets kurz von allen Seiten anbraten. Dann die Filets auf ein Backofengitter legen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, grob schneiden und mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen.

6. Schnittlauch, Salbei und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Für die Sauce Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
8. Etwas mehr als die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen, Rosmarin einlegen und die Butter leicht bräunen. Dann die Milch angießen und aufkochen lassen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd ziehen und den Rosmarin 5 Minuten in der Milch ziehen lassen.
9. Wenn die Hähnchenbrustfilets gegart sind, den Ofen ausschalten, die Backofentür kurz öffnen, damit die Ofentemperatur rasch sinkt. Dann die Tür wieder schließen und so die Filets noch 2 Minuten ruhen lassen.
10. Wenn die Linsen bissfest gekocht sind Knoblauchsatz, die geschnittenen Kräuter und den Balsamico untermischen. Mit Salz und Pfeffer das Linsen-Gemüseragout abschmecken.
11. Die Rosamarin-Milch durch ein Sieb in einen Topf passieren, erhitzen, mit Salz abschmecken und restliche Butter untermischen. Direkt vor dem Anrichten mit einem Pürierstab schaumig mixen.
12. Die Linsen auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrustfilets darauf geben und die schaumige Sauce angießen.

Pro Portion: 548 kcal / 2293 kJ

30 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 22 g Fett