

Hähnchenbrust mit Nuss-Kruste und Rote-Bete-Salat

Von Benjamin Hyttrek, Stebach

Zutaten Hähnchen

1 Hähnchenbrust, pro. Person ca. 200g
Salz, Pfeffer
Zitronenschale einer halben Zitrone
Kurkuma, gemahlen

Zutaten Nuss-Kruste

10 EL Butter
3 TL Senf
6-10 EL Paniermehl oder Pankomehl
6 EL Parmesan
1 EL grob gehackte Nüsse
Thymian fein gehackt
Salz, Pfeffer weiß gemahlen

Zutaten Rote-Bete-Salat

300g Rote Bete gekocht
Kerne von einem Granatapfelkerne
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
50ml Heller Balsamicoessig
1 Birne
1 EL Brauner Zucker
Salz, Pfeffer
grob gehackte Schnittlauch
grob gehackte Minze

Zubereitung

Für die Nuss-Kruste die Zutaten in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Kruste zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen und kaltstellen.

Hähnchenbrust in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Dann mit Salz Pfeffer, Kurkuma und fein geriebener Zitronenschale und etwas Öl marinieren und bei 140°C Heißluft garen, bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist.

Jetzt die Kruste passend für das Fleisch zurechtschneiden und auf die Brust geben. Die Fleischstücke mit der Kruste bei Grillfunktion im Ofen so lange garen, bis die Kruste knusprig ist und das Fleisch 72°C erreicht hat. Sollte die Kruste zu dunkel werden, auf Heißluft zu Ende garen. Gegebenenfalls abdecken.

Für den Salat die rote Bete sowie die Birne in Würfel schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit Granatapfelkernen und den fein gehackten Kräutern mischen.

Für die Marinade die restlichen Zutaten vermengen, zu dem Salat geben und alles abschmecken mit Salz und Pfeffer. Wer Minze nicht so gerne mag, kann diese natürlich auch weglassen.