

Jörg Sackmann
Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat
mit gebratener Hähnchenbrust

Dienstag, 15. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für Quark-Praline und Hähnchenbrust:

1/2	Schalotte
1/2	Apfel
1 TL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
100 g	getrocknete Apfelringe
2 Stängel	Sauerampfer
2 Stängel	glatte Petersilie
200 g	Magerquark
2	Hähnchenbrustfilets mit Haut (z.B. Maishähnchenbrüste)
1 EL	Olivenöl

Für den Peperonisalat:

3	rote Peperoni, mild
3	gelbe, Peperoni, mild
2	grüne Peperoni, mild
2	Schalotten
1	kleiner Apfel
3 EL	Olivenöl
60 ml	Grapefruitsaft
12	Kalamata-Oliven, entsteint
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Quarkpraline die Schalotte schälen und fein würfeln.
2. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Apfelwürfel und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die getrockneten Äpfel fein zerbröseln bzw. sehr fein hacken
5. Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Quark mit gedünsteten Apfelwürfeln und den Kräutern vermischen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen, diese in den zerbröselten getrockneten Äpfeln wälzen und kalt stellen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen die Hähnchenbrustfilets ca. 15 -20 Minuten fertig garen.
10. Die Peperoni waschen, halbieren und die Kerne austreichen.
11. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.



12. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in feine Würfel schneiden.

13. In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Peperoni und Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit Grapefruitsaft ablöschen und etwas einkochen. Dann Apfelwürfel und Oliven zugeben und unterschwenken. Mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl und Salz abschmecken.

14. Die gegarten Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden.

15. Warmen Peperoni-Salat in die Mitte des Tellers geben, Fleischscheiben darauf verteilen, Kräuter-Quark-Praline in die Mitte setzen.

Pro Portion: 635 kcal / 2660 kJ

32 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 39 g Fett