

Andi Schweiger
Hendl im Cornflakesmantel
mit geschmolzenen „Johannisbeer“-Tomaten

Donnerstag, 17. Juni 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Hähnchen

| | |
|-------|--|
| 4 | Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à ca. 225 g) |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 6 | Eier |
| etwas | Salz |
| 150 g | Cornflakes |
| 3 EL | Mehl |
| 60 ml | Olivenöl |

Für die Leinsamensauce:

| | |
|--------|---|
| 100 g | Gold-Leinsamen (goldgelbe Leinsaat- Variante mit mildem Geschmack) |
| 2 | kleine Möhren |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 4 EL | Butter |
| etwas | Salz |
| 150 ml | Buttermilch |
| etwas | Pfeffer |

Für die geschmolzenen Tomaten:

| | |
|-------|--|
| 3 | Schalotten |
| 4 EL | Olivenöl |
| 300 g | Johannisbeer-Tomaten (Mini-Tomatensorte) oder andere kleine Tomaten |
| etwas | Salz |
| 50 g | Butter |
| etwas | Brühe (bei Bedarf) |

außerdem:

einige essbare Blüten zum Garnieren (bei Bedarf)

Zubereitung:

1. Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Filets einlegen und in der schwach siedenden Brühe etwa 10–12 Minuten sacht garen.
3. Währenddessen für die Sauce Leinsamen in eine Schüssel geben. Großzügig mit Wasser mischen, quellen lassen.
4. Die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.



5. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
6. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin sacht mit noch leichtem Biss andünsten.
7. Die Leinsamen abtropfen lassen, zufügen und mit etwas Salz würzen. Alles etwa weitere 3 Minuten dünsten.
8. Die Mischung in eine Schüssel geben, kurz abkühlen. Dann Buttermilch unterrühren und Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Gemüsebrühe heben und gut abtupfen.
10. Für den Cornflakesmantel die Eier und etwas Salz mit einem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen.
11. Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Mehl bestäuben.
12. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets in die Cornflakesmischung tauchen, etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl je Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.
13. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
14. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
15. Tomaten waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze kurz dünsten.
16. Danach die Butter in kleinen Stücken zu den Tomaten geben und unterschwenken. Falls nötig etwas Brühe hinzufügen.
17. Zum Servieren die Hähnchenfilets halbieren. Filetstücke und Tomaten auf Teller verteilen. Die Leinsamen-Sauce daneben träufeln und nach Belieben mit essbaren Blüten aus dem Garten garnieren.

Pro Portion: 930 kcal / 3900 kJ
21 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 64 g Fett