

Andi Schweiger
Gebratene Hähnchenbrust mit Erbsen-Minz-Püree

Donnerstag, 12. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1 kg	Erbsen in der Schote
0,5 Bund	Minze
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen
2 EL	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
300 ml	Sahne
1,5 EL	Butter
1	Schalotte
200 ml	Weißwein, trocken



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.
3. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen, das Fleisch unter der Haut salzen und mit einigen Minzblättern belegen. Dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen.
5. Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, das Bratfett mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren.
7. Dann die Hähnchenbrüste auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
8. Die Pfanne zur Seite stellen.
9. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, die Erbsen darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen abgießen.
10. Die Hälfte der Sahne und restliche Minzblätter in einen Topf geben und erhitzen.
11. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken.
12. 2 EL der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen Erbsen in einen Pürierbecher geben, etwas von der heißen Sahne angießen, zuvor die Minzblätter entfernen, Erbsen pürieren. Erbsenpüree, Kartoffelpüree und restliche heiße Sahne mischen. 1 EL Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.
13. Die Schalotte schälen, fein schneiden.
14. Die beiseite gestellte Pfanne nochmals erhitzen, 1 TL Butter zugeben und die Schalotte darin anschwitzen.

15. Dann Wein und restliche kalte Sahne zugeben und die Sauce kurz leicht köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken.

16. Gebratene Hähnchenbrüste und Püree auf Tellern anrichten, die zurückbehaltenen

Erbsen überstreuen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 940 kcal / 3950 kJ

28 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 71 g Fett