

Jacqueline Amirfallah Hähnchenbrust mit Vulkanspargel und Kapernmayonnaise

Mittwoch, 3. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für Gemüse und Hähnchen

2	Vulkanspargel (Puntarelle; Zichorien-Spezialität aus Italien)
3 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
4	Hähnchenbrüste à ca. 180 g
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
80 g	Parmesan
etwas	Zucker
1 EL	Kapern, eingelegt

Für die Mayonnaise

1	Zitrone
2	Eigelbe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	Kapernflüssigkeit
200 ml	Olivenöl
1 EL	Kapern, eingelegt



Zubereitung:

1. Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das „Herz“ des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.
4. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.
6. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.
7. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.

8. Für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

9. Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.

10. Parmesan in grobe Stücke schneiden.

11. Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

13. Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

14. Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

Tipp: Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Pro Portion: 940 kcal/ 3920 kJ
23 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 83 g Fett