Kevin von Holt **Dienstag, 26. Juli 2022**

Gebratene Hähnchenbrust mit Stachelbeer-Salsa und Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

4	Bio-Maishähnchenbrüste mit Haut
200 g	Stachelbeeren
1	rote Chilischote
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
6 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1	Bio-Orange (etwas abgeriebene Schale und Saft)
etwas	Salz
½	Baguette
etwas	Pfeffer
1 Bund	Petersilie (klein)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut abziehen.
3. Die Hähnchenhaut flach zwischen zwei Bögen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem ofenfesten Topf beschweren.
4. Blech in den heißen Backofen schieben und die Haut ca. 30 Minuten kross rösten.
5. Inzwischen für die Salsa die Stachelbeeren waschen, trocken reiben und längs halbieren.
6. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
7. Ingwer und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und fein reiben.
8. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
9. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Honig einrühren und für ca. 2 Minuten leicht karamellisieren.
10. Dann Knoblauch, Chili, Ingwer und Orangenschale zufügen und alles mit Orangensaft ablöschen.
11. Stachelbeeren zufügen und alles etwa 3 Minuten einkochen, so dass eine leicht sämige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Salz abschmecken.
12. Währenddessen das Baguette schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
13. Baguettescheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und leicht pfeffern. Die Brotscheiben nach etwa 15 Minuten Garzeit mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

14. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen.
15. Das Fleisch dünn mit Rest Öl bestreichen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anrösten.
16. Fleisch dann ebenfalls in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten im Backofen fertig garen.
17. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
18. Die knusprige Haut, Röstbrot und Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen.
19. Die Hähnchenhaut mit einem Messer kurz durchhacken. Die Brust in dünne Scheiben aufschneiden.
20. Hähnchenbrust auf Teller verteilen, die Stachelbeer-Salsa darüber geben und knusprige Haut überstreuen. Das Baguette mit Petersilie bestreuen und dazu reichen.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ
32 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 40 g Fett