

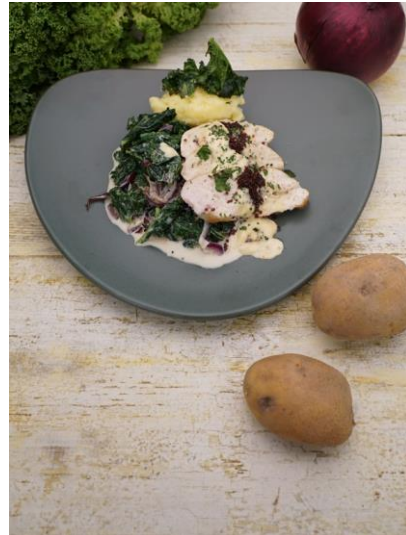
Jacqueline Amirfallah Gebratenes Hähnchen mit Rahmgrünkohl

Mittwoch, 20. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 kg	Grünkohl
2 EL	Senfkörner
1 Spritzer	Essig
etwas	Zucker
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2	rote Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Anis
2	Wacholderbeeren
400 g	Sahne
600 g	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
200 ml	Milch
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss
1 EL	scharfer Senf
1 EL	Honig
etwas	Rauchsalz



Zubereitung:

1. Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.
4. 200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, abgespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.
5. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
6. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
7. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.
8. Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.
9. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, mit Salz würzen
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten.
12. Dann das Fleisch in eine Auflaufform geben, mit dem Bratfett übergießen, in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.
13. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.
14. Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen. Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

15. Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

16. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit 1 Prise Rauchsatz bestreuen und mit Grünkohl auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen. Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 830 kcal / 3460 kJ
33 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 55 g Fett