

Sören Anders Hähnchenbrüste mit Kräuterkruste und Frühlingsgemüse

Freitag, 26. April 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Gemüse:

400 g	Brokkoli
1	Kohlrabi
200 g	junge Möhren
100 g	Zuckerschoten
1	rote Zwiebel
etwas	Salz
1/2	Bio-Zitrone
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für das Fleisch:

4	Hähnchenbrüste à 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel	glatte Petersilie
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Schnittlauch
1/2	Bio-Zitrone
100 g	weiche Butter
1	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.
3. Die Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden.
4. Die Zuckerschoten putzen und waschen.
5. Die rote Zwiebel schälen und längs in Spalten schneiden.
6. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
7. Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
9. In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Zwiebelspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

10. Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.
11. Für die Kräuterkruste Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
13. Weiche Butter mit dem Eigelb in einer Schüssel cremig rühren. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.
14. Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Kräuterkruste darauf geben, erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.
15. Übrige Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
16. In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.
17. Die Hähnchenbrüste auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ

28 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 35 g Fett