

REZEPTE zur Gourmetkiste

Hähnchenbrust mit Bärlauch-Senf-Kruste

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25 Min. + 40 Min. Backzeit

4 Hähnchenbrustfilets
1 – 2 Bund Bärlauch
2 EL Senf
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Hähnchenbrüste waschen und trocknen.
Den Bärlauch waschen, fein hacken und mit Senf und Paniermehl vermischen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit etwas Paprikapulver bestreuen.
In eine Auflaufform legen und die Senfmasse darauf verteilen.
Mit etwas Olivenöl beträufeln und die Brühe zugießen. Im Backofen bei 200°C backen ca. 40 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken.
Dazu passen Kartoffelecken oder Kartoffelpüree.

Olivenöl
ca. ¼ l Brühe

Blumenkohl mit Zitronen-Kräuter-Bröseln

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

1 Blumenkohl

1 Zitrone

2 Bund Bärlauch
80 g Butter
6 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Vom Blumenkohl die grünen Blätter und den Strunk abschneiden. Blumenkohl waschen und die Röschen abschneiden. Die Stielreste, die übrig bleiben, in Scheiben schneiden.
Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen.
Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Blumenkohlroschen und -stiele ins Wasser geben, Deckel halb auflegen. Hitze auf mittlere Stufe schalten und den Kohl in 10-12 Minuten bissfest garen.
In der Zwischenzeit Bärlauch waschen und fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, aber nicht zu heiß werden lassen. Semmelbrösel dazugeben und unter Rühren golden bräunen. Zitronenschale und Bärlauch untermischen und kurz mitbraten. Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.
Blumenkohl in ein Sieb schütten und kurz abtropfen lassen. Dann auf eine warme Platte umfüllen, Brösel darüber streuen.