

Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Wurzelpüree

für 2 Personen

Zeit: ca. 40min

Zutaten

300-400g Hähnchenbrust

300g Rosenkohl

1 Kartoffel

¼ Selleriewurzel

1 Petersilienwurzel

½ Zwiebel

50g Speck

100ml süße Sahne

außerdem:

Butter

Salz, Pfeffer

Muskat

ca. 100-150ml Weißwein

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust abwaschen und die Haut abziehen. Dann in portionsgerechte Teile schneiden. Im Anschluss salzen und pfeffern.
2. Kartoffel, Sellerie- und Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden. Diese in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und zum Kochen bringen. Das Wurzelgemüse solange kochen, bis es gar ist. Das überprüft ihr am besten, indem ihr ein Kartoffelstückchen probiert.
3. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen. Dann mit einem Messer den großen Strunk (der feste Stängel) entfernen, so schmeckt der Rosenkohl nicht zu bitter. Nun könnt ihr die einzelnen Blätter abziehen und in eine Schüssel geben.
4. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Darin die Hähnchenbrust leicht von beiden Seiten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
5. Erneut etwas Butter in der Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblätter hinein geben und etwas salzen. Den Rosenkohl nun anschwitzen lassen und dann mit ein wenig Weißwein abgießen (ca. 100-150ml).
6. Die Hähnchenbrust auf den Rosenkohl legen und einen Deckel auf die Pfanne geben. Die nun zirkulierende Flüssigkeit dringt in die Hähnchenbrust ein und lässt sie durchgaren.
7. Von dem fertigen Wurzelgemüse das Wasser abgießen und den Topf wieder auf die warme Kochfläche stellen.
8. Dann ein Stück Butter und ca. 100ml Sahne in den Topf geben. Nun wartet ihr bis die Sahne leicht aufkocht. (Würde man sofort die kalte Sahne mit den heißen Kartoffelstückchen zerstampfen, entstünde eine klebrige, teigartige Masse.) Wenn die Sahne erhitzt ist, nehmt ihr den Topf von der Kochfläche und zerstampft das Wurzelgemüse. Ggf. mit Salz nachwürzen. Muskat hinzugeben.
9. Den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Zuerst den Speck, dann die Zwiebel in einer Pfanne anrösten.
**Tipp: Beim Zwiebelschneiden ein scharfes Messer verwenden. Denn: je schärfer das Messer, desto weniger Zellen werden zerquetscht und die Tränen verursachenden Zellsäfte werden nicht freigesetzt.*
10. Wenn die Hähnchenbrust gar ist, aus der Pfanne nehmen. Das könnt ihr prüfen, indem ihr einen Metallgegenstand – z.B. eine Rouladennadel – ca. 10sec in das Fleisch steckt, dann

könnt ihr die Temperatur überprüfen. Wenn die Nadel noch nicht heiß genug ist, das Fleisch weiter garen lassen.

11. Anrichten und mit einem Petersilienblatt garnieren!

Guten Appetit!