Artikel vom 29.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 04:30 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gebratene-haehnchenbrust-mit-gruenem-kartoffelpueree-pastinakenchips-und-bratapfel

Gebratene Hähnchenbrust mit grünem Kartoffelpüree, Pastinakenchips und Bratapfel



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets

600 g mehligkochende Kartoffeln

1/2 Bund glatte Petersilie

1/2 Bund Kerbel

150 ml Milch

150 ml Sahne

100 g Butter

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

200 g Pastinaken

500 ml Pflanzenöl

1 Bio-Orange

1/2 TL Koriandersaat

1 TL Meersalz

2 EL Butterschmalz

400 ml Geflügelfond

200 ml roten Portwein

1 Apfel

2 EL Zucker

Zubereitung:

Für das Püree die Kartoffeln schälen, garen und pürieren. Petersilie und Kerbel fein hacken, mit Milch, 100 ml Sahne und 50 g Butter aufkochen, mit dem Pürierstab fein

mixen und mit einer Prise Salz und Muskat unter das Püree heben. Die restliche Sahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren unterheben. Die Pastinaken in dünne Scheiben hobeln. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf etwa 165 °C erhitzen und die Pastinakenscheiben darin etwa 40 bis 60 Sekunden knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Salz würzen. Die Orangenschale mit Koriandersaat und Meersalz in einem Mörser fein zerreiben. Die Hähnchenbrustfilets mit der Gewürzmischung einreiben, in 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und bei 120 °C im Ofen circa 12 bis 15 Minuten fertig garen. Danach etwa 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Geflügelfond und Portwein auf 100 ml einkochen. Kurz vor dem Servieren 30 g kalte Butterflocken unter den Sud rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, nicht erneut aufkochen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das untere Drittel schälen. Die übrigen 20 g Butter mit dem Zucker in einer Pfanne schmelzen und den Apfel darin 2 bis 3 Minuten anbraten. Das Kartoffelpüree mittig auf Tellern anrichten, den Apfel anlegen und die Sauce darum verteilen. Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden und auf das Püree legen. Die Pastinakenchips darüber verteilen und alles zusammen genießen.

IDG