



HÄHNCHENBRUST MIT ZWIEBELKRUSTE

🕒 Vorbereitungszeit ca. 60 Min.

🕒 Gesamtzeit ca. 90 Min.

Zutaten

4 Portionen

Hähnchenbrust mit Zwiebelkruste

- 4 bioladen*Hähnchenbrüste
- 4 TL Senf
- 2–3 Zwiebeln
- Pankomehl
- Etwas bioladen*Bratöl
- Salz und Pfeffer

Honig-Möhren

- 700–800 g Möhren
- 80–100 g bioladen*Honig
- 2–3 Schalotten
- 350 ml bioladen*Orangensaft
- 1 EL bioladen*Butter
- Etwas bioladen*Bratöl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Speisestärke
- Frische Kresse oder gehackte Petersilie (optional)

Pommes á la Dauphine

- 400 g Kartoffeln
- 60 g bioladen*Butter
- 50 ml bioladen*Milch
- 70 g bioladen*Dinkelmehl
- 2 Eier
- 40 g Parmesan
- 2 l Pflanzenöl (zum Frittieren)
- Etwas Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbrust mit Zwiebelkruste

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Teller mit Pankomehl bedecken. Hähnchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite mit Senf einschmieren. Hähnchen mit der Senfseite in die Zwiebelwürfel drücken, sodass diese kleben bleiben, dann in das Paniermehl drücken. Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste zuerst auf der Zwiebelseite goldbraun backen, dann von der anderen Seite kurz anbraten und im Ofen bei 150 Grad Ober- und Unterhitze fertig garen.

Honig-Möhren

Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Schalotten ebenfalls schälen und fein würfeln. 1 EL Butter und etwas Öl in der Pfanne zerlassen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Anschließend die Möhren hinzugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Honig und Orangensaft hinzugeben und Möhren weiter garen lassen. Ggf. mit Speisestärke abbinden. Honig-Möhren mit Kresse oder gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pommes á la Dauphine

Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 18 Minuten weich garen. Anschließend durch ein Sieb gießen, abtropfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zerdrücken.

Butter zusammen mit der Milch aufkochen, Mehl hinzu sieben und unter die Mischung rühren. Auf mittlerer Hitze die Masse abbrennen (bedeutet, dass sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet). Dann das Ei hinzugeben und mit einem elektrischen Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Dann Kartoffelmasse und Parmesan unterrühren. Frittieröl auf 160 Grad erhitzen. Mit 2 Löffeln ca. 20 Nocken aus der Kartoffelmasse formen und auf ein gefettetes Backpapier legen. Nocken portionsweise vorsichtig im heißen Fett für 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zur Hähnchenbrust servieren.

