

Hähnchen-Brust mit Kohlrabi und Orangen-Vanille-Butter

Für 2 Personen

4 Hähnchenbrustfilets a 150 g	4 Scheiben Parma-Schinken	3 Kohlrabi
200 g Rucola	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
100 g kalte Butter	2 TL Speisestärke	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	100 ml trockener Weißwein	400 ml Orangensaft
Olivener Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Orange und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Parma-Schinken umwickeln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Orangensaft mit dem Vanillemark, der Zimtstange und dem Weißwein in einem Topf aufkochen lassen. Die Orangen – und die Zitronenscheiben auf dem Boden des Topfeinsatzes verteilen, die Kohlrabistifte zugeben, die ausgekratzte Vanilleschote hinzufügen und alles über der Orangensoße dünsten. Die Zimtstange anschließend wieder entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbrust rundherum kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und anschließend im Backofen weitergaren. Die Orangensoße nun leicht mit der Speisestärke binden, mit der kalten Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust mit dem Kohlrabi und der Orangen-Vanille-Butter auf Tellern anrichten und mit dem Rucola und den Fruchtscheiben garnieren.

Frank Meyer am 06. Oktober 2010