

Hühner-Brust-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 200 g	400 g mehligk. Kartoffeln	300 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone
2 Scheiben Bacon	8 Blätter Salbei	2 Zweige Schnittlauch
1 Muskatnuss	2 EL flüssiger Honig	1 EL extrascharfer Senf
6 EL Tomatenketchup	1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce
100 ml Milch	Pflanzenöl, Butter	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Den Honig mit der Sojasauce, dem Senf und der Worcestersauce verrühren. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Ketchup zu der Sauce geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren. Das Fleisch und die Sauce in eine Form geben und für circa 30 Minuten in den Backofen geben. Den Apfel vierteln und entkernen. Eine Hälfte in feine Spalten, die andere in grobe Stücke schneiden. Den Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Apfelstücke kurz vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Anschließend beides abgießen und stampfen. Die Milch erhitzen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon knusprig anbraten. Die Salbeiblätter und die Apfelspalten dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Zuckerschoten säubern und in heißem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und in etwas Butter schwenken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren. Den Stampf und die Zuckerschoten ebenfalls auf den Tellern geben und die angebratenen Apfelspalten auf den Stampf geben und servieren.

Felix Petzold am 19. Dezember 2012