

Hähnchen-Brust-Filet mit grüner Soße und Kartoffeln

Für zwei Personen

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g | 500 g festk. Kartoffeln | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehen | 1 Schalotte | 4 Eier |
| 400 g Quark, 40/100 g Schmand | 150 g Crème-fraîche | |
| 200 ml fettarme Milch | 2 TL Dijon Senf | 5 EL Balsamico, weiß |
| 1 Zweig Thymian | 5 Zweige Kerbel | 5 Zweige glatte Petersilie |
| 5 Zweige Pimpinelle | 5 Zweige Sauerampfer | 5 Zweige Schnittlauch |
| 5 Zweige Kresse | 5 Zweige Borretsch | 5 Zweige Bärlauch |
| Himalayasalz | Knoblauchpfeffer | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen. Die Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zwiebel in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Filets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Filets hineingeben und circa vier bis fünf Minuten von beiden Seiten darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Thymian in Alufolie einwickeln und zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die vier Eier mit einem Eierpiekser anstechen und in den Topf geben. Die Eier circa acht Minuten hart kochen lassen. Anschließend die Eier aus dem Topf nehmen, kalt abschrecken, schälen und halbieren. Anschließend das Eigelb mit einem Löffel von dem Eiweiß lösen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Das Eiweiß und das Eigelb zur Seite geben. Das Eigelb mit etwas Salz, Pfeffer, dem Balsamico und dem Senf würzen und alles glatt verrühren. Anschließend Olivenöl, den Quark und den Schmand nach und nach unter das Eigelb rühren. Zum Schluss die Crème fraîche einrühren. Den Kerbel, die Petersilie, die Pimpinelle, den Sauerampfer, den Schnittlauch, die Kresse, den Borretsch und den Bärlauch waschen und trocken tupfen. Anschließend die Kräuter von ihren Stielen befreien und in einem Zerkleinerer sehr fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehen abziehen und zu den Kräutern in den Zerkleinerer geben. Das beiseite gestellte Eiweiß teils in Streifen und teils in kleine Würfel schneiden. Den Großteil der gehackten Kräuter zusammen mit der gehackten Schalotte, dem gehackten Knoblauch und dem klein gewürfelten Eiweiß unter die Eigelb-Quark-Masse geben, zu einer grünen Soße verrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei zu fester Konsistenz der Soße etwas Milch begeben. Anschließend die Kartoffeln abgießen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aus der Alufolie wickeln und zusammen mit den Kartoffeln und der Grünen Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Modis am 14. Januar 2013