

Hühner-Brust in Orangen-Soße mit Zucker-Schoten

Für zwei Personen

2 Hühnerbrust, á 150 g	4 mehligk. Kartoffeln	200 g Zuckerschoten
1 Schalotte	1 TL Majoran	1 Bund glatte Petersilie
5 EL Butter	1 EL Mehl	1 TL Orangenmarmelade
1 TL Honig	150 ml Orangensaft	100 ml saure Sahne
125 g süße Sahne	1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gar kochen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und in einem Esslöffel Butter von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch in den Backofen schieben und für 20 Minuten bei 180 Grad weiterschmoren. Die Zwiebel anziehen, klein hacken und in einem Esslöffel Butter anbraten, bis sie weich sind. Einen Esslöffel Mehl hinzufügen und für eine Minute kochen lassen. Mit dem Orangensaft löschen und einkochen lassen. Die Orangenmarmelade und die saure Sahne einrühren. Mit Majoran, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten waschen und drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter schmelzen und die Zuckerschoten hinzugeben. Für weitere fünf Minuten leicht anrösten. Kurz vor Ende der Zeit einen Teelöffel Honig hinzufügen und leicht karamellisieren. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln kochen und mit der Sahne, einem Esslöffel Butter, Pfeffer und Muskatnuss anmischen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Servierteller mit den Zuckerschoten und dem Kartoffelbrei anrichten. Zum Schluss die Orange in Scheiben schneiden und mit der Petersilie zum Garnieren verwenden.

Katja Marsell am 18. April 2013