

Hähnchen-Brust mit Speck-Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Sternanis	10 schwarze Pfefferkörner
Butter	Olivenöl	Salz

Für die Speck-Gemüse-Pfanne:

4 Scheiben Frühstücksspeck	40 g Old Amsterdam	100 g Blattspinat
100 g weiße Bohnen	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 TL Kapern	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	3 EL Butterschmalz	4 EL getr. Fenchelsaat
Salz, Pfeffer		

Für die Hähnchenfilets den Sternanis, die Pfefferkörner und etwas Salz im Mörser fein zerreiben. Anschließend das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Filets bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Währenddessen einen Esslöffel Butter zugeben. Die Kartoffeln schälen, würfeln und fünf Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser einlegen. Anschließend eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Würfel darin anbraten. Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und die Würfel damit bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Gemüsepfanne den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte glasig andünsten. Den Bacon kleinschneiden und mit den weißen Bohnen und den Kapern in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Anschließend in die Pfanne geben und zwei Minuten garen. Den Old Amsterdam reiben und untermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Hähnchenfilet mit Speck-Gemüse-Pfanne und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Emilie Mähl am 12. November 2014