

# Hähnchen-Brust mit Mohn-Panierung, Salzkartoffeln, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

4 Hähnchenbrustfilets	1 Ei	200 ml Sahne
100 g Mohnkörner	100 g Semmelbrösel	200 g Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Beilagen:**

4 festk. Kartoffeln	400 g Blattspinat	1 EL kl. schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 Bund Glatte Petersilie	200 ml Sahne	1 EL Butter
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Hähnchenbrust-Mohnpanade das Ei aufschlagen und mit der Sahne verrühren. Mohn und Semmelbrösel vermengen. Mehl mit Salz und Pfeffer vermengen und die Hähnchenbrüste darin wälzen. Anschließend in der Ei-Sahne wenden und mit den Mohn- Semmelbröseln panieren. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und auf der panierten Seite etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze scharf anbraten, wenden und drei Minuten fertig braten. Hähnchenbrustfilets auf einem Teller ruhen lassen.

Für die Beilagen Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Oliven kleinschneiden. Spinat abbrausen, trocken wedeln, leicht auf einem Küchenpapier ausdrücken und ein paarmal durchschneiden. Fenchelknolle quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß abbrausen, Schale fein abreiben und zwei Esslöffel Saft auspressen.

Fenchel mit Gemüsefond in einem weiteren Topf zehn Minuten weichkochen. Bratfett vom Hähnchen aus der Pfanne in einen kleinen Topf geben. Pfanne mit Zitronensaft und drei Esslöffeln Wasser ablöschen, kurz köcheln, um den Bratensatz zu lösen und dann mit Zitronenabrieb zum Fenchel geben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zusammen mit der Sahne und dem Pfeffer unterrühren, mit dem Pürierstab fein mixen und noch einmal aufkochen lassen.

Spinat mit dem Hähnchenfett, Oliven und Wasser erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, mit Petersilie bestreuen und Butter darüber schmelzen lassen. Spinat als Bett auf einem Teller anrichten, Hähnchenbrust darauf legen, Zitronensauce leicht darüber verteilen und Kartoffeln daneben anrichten, anschließend servieren.

Michel Reckhard am 28. Dezember 2016