

Flambiertes Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste à 170 g 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Apfelspalten:

3 Äpfel $\frac{1}{2}$ Zwiebel 30 ml Calvados
4 EL Cidre 40 ml trockener Weißwein 3 EL Hühnerfond
1 EL Puderzucker $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie 1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt 3 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Beilage:

2 Karotten 100 g TK Erbsen 2 EL Sahne
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz etwa 5 Minuten scharf anbraten. Die Brust aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Apfelspalten:

Den Bratensatz in der Pfanne mit Hühnerfond ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Sud geben.

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucker in einem weiteren Topf leicht karamellisieren, Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Mit Weißwein, Cidre und Calvados ablöschen. Die Apfelspalten und Zwiebeln dazugeben und leicht köcheln lassen. Thymian und Lorbeer dazugeben.

Den Hühner-Petersilien-Sud in den Topf gießen und miteinander kurz aufkochen lassen.

Für die Beilage:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob stifteln. Karotten und Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Sahne mit Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und das Gemüse darin aufkochen.

Das flambierte Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 18. Mai 2017