

# Hähnchen-Brust mit Röstkartoffeln und Rote-Bete-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenfilets:**

2 Hähnchenbrustfilets	75 g Butter	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Bärlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	4 EL Pankomehl,	4 EL Weizenmehl
Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Röstkartoffeln:**

300 g Kartoffeln	1 Schalotte	100 g geräucherter Speck
1 EL Butterschmalz	1 TL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

**Für den Rote-Bete-Salat:**

1 vorgek. Rote Bete	1 Apfel	1 Karotte
1 Zitrone, Saft	100 g Walnüsse	1 EL Honig
1 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------

**Für die Hähnchenfilets:**

Dill, Schnittlauch, Bärlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kräuter mit zimmerwarmer Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, Sehnen entfernen, längs einschneiden und leicht platt klopfen. Mit Butter bestreichen. Aus Mehl, Ei und Pankomehl eine Panierstraße bereitstellen. Das Hähnchen panieren in Öl goldgelb ausbacken.

**Für die Röstkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln mit Speck und Schalottenwürfeln knusprig anbraten. Butterschmalz und Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Rote-Bete-Salat:**

Rote Bete und Karotte schälen und in Streifen schneiden. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Rote Bete, Karotte und Apfel in einer Schüssel mit Honig, Apfelessig und Olivenöl vermengen. Zitrone auspressen, halbieren und den Saft auffangen. Den Rote-Bete-Salat mit Honig und Zitronensaft süß-sauer abschmecken. Walnüsse hacken und darüber streuen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch, Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Baumeister am 11. Juli 2018