

Maishähnchen-Brust mit Zitronen-Soße, Asia-Gemüse, Chips

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste, à 180 g	1 Zitrone	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

Für die Zitronensauce:

200 ml Geflügelfond	80 ml Zitronensirup	2 Zitronen
1 TL Zitronenpaste	10 g Zucker	10 ml Holunderblütensirup
2 EL Speisestärke		

Für das asiatische Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Apfel (Granny Smith)
1 Baby-Ananas	100 g Zuckerschoten	2 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	30 ml Reisessig
3 TL Senf	3 TL Honig	2 EL Zucker
2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffelchips:

2 große festk. Kartoffeln	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	-----------	---------------

Für den Sojasaucen-Dip:

1 EL Sojasauce	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
----------------	--------------------	---------------

Für die Maishähnchenbrust: Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Maishähnchenbrüste von allen Seiten scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen und im Ofen mit der Hautseite nach oben fertig garen. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb über das Hähnchen streuen.

Für die Zitronensauce: Zitronen halbieren und 20 Milliliter auspressen. Geflügelfond, Zitronensirup, Zitronensaft, Zucker, Holunderblütensirup und Zitronenpaste in einen Topf geben, aufkochen und bis zur Hälfte einköcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

Für das asiatische Gemüse: Für den Fond Reisessig und Zucker in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras anklopfen, halbieren und mit Ingwer in den Reisessig geben. Kurz kochen lassen, anschließend Senf und Honig einrühren und zur Seite stellen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden entfernen und in Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Apfel, Baby-Ananas und Zuckerschoten einer heißen Pfanne in Sesamöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer und Zitronengras aus dem hergestellten Fond nehmen und das Gemüse damit ablöschen. Zitronenmelisse kurz in der Pfanne mit schwenken.

Für die Kartoffelchips: Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kartoffeln mit der Schale auf einem Hobel in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse schwimmend knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sojasaucen-Dip: Sojasauce mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 22. August 2019