

Hähnchen-Innenfilet mit Ofengemüse, Sour Cream, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4-6 Hähnchen-Innenfilets	1 TL scharfes Curry Masala	1 EL Agavendicksaft
Butterschmalz	Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für das Ofengemüse:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	10 festk. Baby-Kartoffeln	2-3 Knollen vorg. rote Bete
2 süße Äpfel	1 Limette	1 Kugel Büffel-Mozzarella
ca. 1 EL flüssigen Honig	2 EL Ras el-Hanout	3 EL Kräuter der Provence
Meersalz	ca. 15 EL Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Crème-fraîche	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL flüssigen Honig
1 TL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen dazugeben. Kurz von jeder Seite anbraten, dann salzen und in der Pfanne schwenken. Kurz bevor das Hähnchen gar ist, mit Pfeffer und Curry Masala würzen, wieder schwenken. Agavendicksaft darüber geben und das Hähnchen wenden, sodass die Flüssigkeit aufgenommen wird.

Für das Ofengemüse:

Kürbis vom Kerngehäuse befreien. Kürbis und Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren.

Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in den Ofen schieben. Mozzarella würfeln und beiseitestellen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden, Rote Bete ebenfalls würfeln. Apfel- und Rote-Bete-Würfel in die Schüssel geben, in der zuvor der Kürbis und Kartoffeln mariniert wurden. Limette halbieren und die Apfel- und Rote Bete-Würfel damit beträufeln. Dann beides mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Apfel-Rote-Bete-Mischung zur Kürbis-Kartoffel-Mischung auf das Blech geben.

Schließlich alles aus dem Ofen nehmen, das Gemüse auf einen Teller geben, mit Mozzarella anrichten und mit etwas Meersalz und Provence-Kräutern bestreuen.

Für die Sour Cream:

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Honig, sowie etwas Limettenabrieb und den Saft der halben Limette mit einem Schneebesen glatt rühren.

Für das Knoblauch-Ciabatta 2 Ciabatta-Brötchen 2 Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ TL granulierter Knoblauch Butter, zum Braten Olivenöl, zum Braten Salz, aus der Mühle .

Brötchen waagrecht halbieren und in etwas Butter und Olivenöl auf der Schnittseite in einer Pfanne leicht anbräunen lassen, sodass eine Kruste entsteht. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Knoblauch abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben. Alternativ mit getrocknetem Knoblauch bestreuen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Iffland am 20. September 2021