

Hähnchen-Brust mit Gemüse und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk, Kartoffeln	150 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste á 150 g	3 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Öl	Salz	Pfeffer

Für das tomatisierte Gemüse:

$\frac{1}{2}$ kl. Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g passierte Tomaten
50 g kalte Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond
2 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen. Mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrüste in neutralem Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen/Nadeln abzupfen. Kräuter in eine Auflaufform geben und ein wenig Öl darüber träufeln. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Für ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen lassen.

Für das tomatisierte Gemüse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen und in geviertelte Scheiben schneiden. In der Hähnchen-Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, restliches Gemüse dazugeben und kurz braten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Geflügelfond angießen und passierte Tomaten dazu geben. Kräuter zusammenbinden und in die Sauce geben. Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter herausnehmen und die Sauce mit kalter Butter montieren.

Johanna Zielonka am 16. Mai 2022