

Pochierte Hähnchen-Brust im mediterranen Kräuter-Sud

Für 2 Personen

4 kleine Artischocken	1 Lauchzwiebel	1 kleine Fenchelknolle
3 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer
6 Kirschtomaten	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum

Die Artischocken von den Spitzen und den äußeren Blättern befreien, dann vierteln. Lauchzwiebel und Fenchel in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die Artischocken anschwitzen, Fenchel und Lauchzwiebeln zugeben. Gemüsebrühe angießen. Rosmarin- und Thymianzweige einlegen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse geben. Zugedeckt das Fleisch ca. 15 Minuten im Gemüse-Kräutersud garen. Kurz vor dem Servieren die Kirschtomaten untermischen. In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Hähnchenbrüste mit dem Gemüsesud anrichten und mit den frischen Kräuterstreifen bestreuen. Dazu passen Ofenkartoffeln.

Vincent Klink Donnerstag, 16. Juli 2009