

Mais-Hähnchen-Brust, Senfsoße, Mangold, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln Salz, Pfeffer 300 ml Milch
Muskatnuss 100 g kalte Butter

Für die Hähnchenbrust:

3 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin 2 Knoblauchzehen
4 Maishähnchenbrüste Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für die Senfsauce:

150 ml Fleischbrühe 2 EL grobkörniger Dijonsenf

Für den Mangold:

200 g Sahne 1 Staude Mangold Meersalz, Pfeffer
2 Schalotten Olivenöl, Muskatnuss

Für das Püree:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in ausreichend Salzwasser garen, anschließend abschütten und ausdampfen lassen. Die Milch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, aufkochen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Die ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch pressen und alles gut mischen. Butter würfeln, nach und nach unter das noch heiße Püree rühren. Alles abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Thymian und Rosmarin abspülen und trockenschütteln. Knoblauch schälen. Die Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrüste auf der Hautseite knusprig braten. Kurz wenden, ebenfalls anbraten. Anschließend die Hähnchenbrüste auf ein leicht geöltes Backblech legen. Kräuterzweige und geschälten Knoblauch zugeben und im vorgeheizten Backofen, ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die Senfsauce:

In der Zwischenzeit für die Senfsauce Kalbsjus bzw. Fleischbrühe und Senf in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für den Mangold:

Die Sahne in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Mangold waschen und die Stiele herausschneiden. Die Stiele in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Das Mangoldgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Stiele ca. 4 Minuten sowie das Grün ca. 2 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Mangoldblätter und Stiele gut abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Mangold zugeben, etwa 2 Minuten schmoren. Eingekochte Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und dekorativ auf die Teller spritzen. Davor den rahmigen Mangold setzen und die Maishähnchenbrust anlegen. Das Ganze mit der Senfsauce beträufeln.

Frank Buchholz am 22. Juli 2013