

Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Perlzwiebeln:

80 g Perlzwiebeln	Meersalz	100 ml lieblicher Sherry (Cream)
1 EL Estragonessig	1 EL Butter	4 Maishähnchen-Filets mit Haut
1 EL Öl		

Sauce:

200 ml trockener Sherry	50 g Champignons	1 EL Pflanzenöl
400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren		

Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel, gebräunt
3 Zweige glatte Petersilie	1 hart gekochtes Ei	

Zwiebeln schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Zwiebeln abtropfen, halbieren und z. B. in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen bräunen. Sherry und Essig um die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Butter zugeben. Einkochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren. Für die Sauce Sherry auf 100 ml einkochen. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kräftig anrösten. Reduzierten Sherry und Fond abgießen. Gewürze zugeben. Saucenansatz bei schwacher Hitze um die Hälfte einkochen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischseite der Brüste darin anbraten. Die Temperatur reduzieren, Fettseite langsam kross auslassen. Filets auf ein Gitter legen, die Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen 6-8 Minuten fertig garen.

Ei schälen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Blumenkohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in flache Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vorm Servieren Semmelbrösel, Petersilie und Ei zugeben und alles durchschwenken.

Hähnchenbrüste aufschneiden, mit grobem Meersalz würzen. Mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Glasierte Perlzwiebeln darauf anrichten. Sauce in einem Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Die Sauce angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 24. Juni 2016