

Mais-Hähnchen-Brust mit Rosmarin gebraten

Für 2 Personen

2 Maishähnchenbrüste	200 g Pfifferlinge	1 gelbe Paprika
4 Frühlingszwiebeln	6 Kirschtomaten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Rucola	1 Knoblauchzehe	2 Rosmarinzweige
1 EL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie	200 ml Joghurt
2 EL Olivenöl	4 EL kaltgepresstes Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von beiden Seiten langsam anbraten. Anschließend auf einem Backgitter im Backofen etwa 20 Minuten fertig garen. Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend mit Salz würzen und in eine große Schüssel geben. Die Paprika halbieren, schälen und vom Strunk, dem Kerngehäuse und den Scheidewänden befreien und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien, das grüne Ende in feine Ringe und das hellere Ende in grobe Stücke schneiden. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser aufstellen. Die Kirschtomaten vom Grün befreien, kurz in das kochende Wasser tauchen, anschließend in das Eiswasser geben, die Schale abziehen und halbieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika, den Frühlingslauch und den Knoblauch darin langsam garen. Anschließend die Kirschtomaten dazu geben und durchschwenken. Das Ganze zu den Pfifferlingen geben und alles miteinander vermengen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zu der Pfifferling-Gemüse-Mischung geben. Das Ganze mit dem Aceto Balsamico, dem kaltgepressten Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Einige Rucolablätter zum Dekorieren beiseite legen. Die Schale der Zitrone abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und einer Prise Salz abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Die Hähnchenbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Rosmarinnadeln zupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und mit den Rosmarinnadeln schaumig braten. Das Hähnchen darin kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen. Die Rosmarinnadeln aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Rucolasalat mit dem Joghurtdressing vermengen. Die Maishähnchenbrust mit dem lauwarmen Pfifferlingssalat und dem Rucola auf Tellern anrichten, mit den Rosmarinnadeln garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 23. Juli 2010