

Kräuter-Hähnchen-Brust mit italienischem Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste a 150 g	200 g festk. Kartoffeln	1 Strauchtomate
1 Zwiebel	50 g Zucchini	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven
1 TL Puderzucker	0,5 EL Tomatenmark	325 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Kerbel	1 EL mildes Olivenöl	2 TL Rapsöl
mildes Chilisalز	milde Chiliflocken	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben. Die Hühnerbrüste waschen, trockentupfen, von den Geflügelbrüsten die Haut auf einer Seite abheben, ein paar Petersilien- und Kerbelblätter von den Zweigen zupfen und unter die Haut schieben und die Haut straff darüber ziehen. Anschließend eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und darin die Hühnerbrüste auf der Hautseite bei milder Hitze etwa sechs Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Geflügelbrüste wenden, noch kurz in der Pfanne lassen und auf das Gitter in den Backofen legen. Anschließend darin für 30 Minuten saftig durchziehen lassen und mit Chilisalز würzen. Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. 200 Milliliter des Gemüsefonds in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel mit dem Lorbeerblatt und der halben Knoblauchzehe in dem Fond 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend das Lorbeerblatt und den Knoblauch entfernen, über einem Sieb abgießen und den Fond aufbewahren. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomate entstrunken, die Oberfläche über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und würfeln. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Zucchini von den Enden befreien und in 0,5 zentimetergroße Würfel schneiden. Die Oliven vierteln. Eine Zeste von der Zitrone reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, das Tomatenmark hineinrühren, kurz darin anbraten, die Zwiebeln und das Olivenöl hinzufügen und darin etwas anschwitzen. 125 Milliliter von der Kartoffelbrühe oder den restlichen Gemüsefond dazugeben und kurz etwas köcheln lassen. Anschließend die Kartoffel- und Zucchiniwürfel mit der Zitronenschale dazugeben und etwa zwei Minuten darin köcheln lassen. Danach die Tomatenwürfel mit den Oliven dazugeben, nochmals alles erhitzen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Kräuterhähnchenbrust mit dem italienischen Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Februar 2011