

Zucchini-Blüte, Hähnchen-Brust, Pfeffer-Soße, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 Zitrone	1 Orange	1 Zweig Rosmarin
Mildes Chilusalz	Olivenöl	

Für die Zucchiniblüte:

80 g Hähnchenbrustfilet	2 große Zucchini Blüten	80 g kalte Sahne
1 Zweig Dill	1 Zweig Kerbel	1 TL scharfer Senf
1 Muskatnuss	2 TL Olivenöl	mildes Chilusalz
Salz	Pfeffer	

Für die weiße Pfeffersauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Pfefferkörner	125 ml Geflügelfond	60 ml Apfelsaft
75 ml Weißwein	50 g Sahne	1 EL Cognac
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	20 g kalte Butter
mildes Chilipulver	Salz	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle	2 Tomaten	2 TL neutrales Öl
mildes Chilusalz		

Für die gebratene Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auf die untere Schiene ein Abtropfblech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Olivenöl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hähnchenbrüste auf der Hautseite darin goldbraun anbraten. Wenden, auf der Fleischseite kurz anbraten und auf dem Ofengitter etwa 20 Minuten saftig durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Von der Zitrone und Orangenschale einen Streifen der Schale abschälen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale und dem Rosmarinzwig sanft erwärmen. Mit Chilusalz würzen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und darin wenden. Zum Schluss in Scheiben schneiden.

Für die gefüllte Zucchiniblüte:

Hähnchenbrust waschen und abtupfen. In Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenwürfel und auch die Sahne etwa 5 Minuten in das Gefrierfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Danach die Hähnchenwürfel in einen kleinen Blitzhacker geben, 3 EL der eiskalten Sahne, Senf, Chilusalz und Muskatnuss hinzufügen und mixen. Die restliche Sahne in 2 Portionen untermixen. Die Farce sollte glatt und glänzend sein.

Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und jeweils etwa einen Teelöffel hacken. Die Hähnchenfarce in eine Schüssel geben und die Kräuter unterrühren. Zwischendurch kaltstellen.

Den Dampfgarer auf 80 Grad vorheizen. Von den Zucchini Blüten jeweils den Blütenstempel entfernen. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Zucchini Blüten geben und diese vorsichtig verschließen, dazu die Blütenblätter am oberen Ende leicht verdrehen. Die Zucchini Blüten im Dampfgarer etwa 8 Minuten dämpfen. Herausnehmen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Chilusalz würzen.

Für die weiße Pfeffersauce:

Schalotte schälen und klein würfeln, den Pfeffer grob zerstoßen. Apfelsaft mit Weißwein, Schalottenwürfel und Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze auf 1/3 einköcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, den Pfefferfond aufbewahren.

In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Cognac ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und die Sahne angießen. Das Ganze 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem hergestellten Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren und 2 Minuten köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb gießen und die kalte Butter hinein mixen. Knoblauch abziehen und drei Scheiben schneiden. Von der Zitrone einen Streifen abziehen. Beides in die Sauce hineinlegen und ein paar Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss entfernen und mit Salz und Chili abschmecken.

Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse:

Fenchel putzen, waschen und aus der Mitte längs 6 Scheiben von 3 bis 4 mm Dicke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Währenddessen etwas Wasser erhitzen. Die Tomaten entstrunken, an der Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Tomatenfilets nochmals längs halbieren.

Zum Schluss die Tomaten in die Fenchelpfanne geben und darin kurz erhitzen. Alles miteinander vermengen und mit Chilisalzwürzen.

Die Zucchini Blüten längs halbieren und auf warmen Tellern anrichten. Die Sauce außen herum träufeln und das Gemüse daneben verteilen. Die Hähnchenbrustscheiben auflegen und alles zusammen servieren.

Es wurden von Lily und Mattan keine Zusatzzutaten verwendet!

Alfons Schuhbeck am 07. August 2020