

Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	1 TL Majoran, getrocknet	8 Scheiben Speck
1 EL Olivenöl	600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	400 g Weißkohl
1 Zwiebel	2 EL Rapsöl	2 TL Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderfond	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen. Anschließend jeweils zwei Speckscheiben auslegen und die Hähnchenbrüste darin einschlagen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Im Backofen etwa zehn Minuten weiter garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Diese knapp mit Salzwasser bedeckt weich garen und anschließend abgießen. Nun die Milch sowie die Butter zugeben, die Kartoffeln grob stampfen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Kartoffeln weiter stampfen. Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, den Weißweinessig, den Rinderfond sowie einen Teelöffel Zucker hinzufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben und alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste halbieren und zusammen mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Den Krautsalat dazu servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012