

Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	2 TL Currypulver	3 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Mehl
200 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
300 g Möhren	300 g Zucchini	300 g Kartoffeln
2 EL gehackte Petersilie	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten. Weißwein angießen und aufkochen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse grob raspeln. Petersilie, Ei, Mehl zum Gemüse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und mehrere gleichzeitig goldbraun und knusprig braten. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Zum Anrichten die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Möhren-Zucchini-Puffer auf die Teller legen, das aufgeschnittene Fleisch darauf geben und mit der Sauce nappieren.

Horst Lichter am 19. März 2016