

# Hühner-Brust mit Avocado-Creme

**Für 4 Personen**

**Hühnerbrust:**

4 Hühnerbrüste	Salz, Pfeffer	Rapsöl, Butterschmalz
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	2-3 Knoblauchzehen

**Avocado-Creme:**

2 reife Avocados	2 EL Rapsöl	4 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Knoblauchgrün	2 EL Balsam-Essig	1 TL Harissa
1 TL Chiliflocken	1 Bio-Limette	50 g Pinienkerne

Salz, Zucker

**Tomaten:**

5 Tomaten                      Salz, Zucker, Olivenöl

eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Zucker würzen. Die Tomaten 20 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und den grünen Stiel einer jungen und frischen Knoblauchknolle fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebel darin farblos andünsten.

Die Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Das Fleisch der Avocados auslösen, in eine flache Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Rapsöl, Balsamessig und etwas Limettensaft und Limettenschale hinzufügen. Alles gut mit einer Gabel vermengen und etwas salzen und zuckern. Nun nach Geschmack Harissa und Chiliflocken unterrühren. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und auf die fertige Avocado-Creme streuen. Die Hühnerbrüste mit Haut waschen, trocknen und salzen. Rapsöl mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste goldbraun anbraten. Dabei die Kräuter und angebrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Nun die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste in Ruhe und bei mäßiger Hitze fertig garen. Sie sollten im Kern noch schön saftig sein.

**Servieren:**

Die Hühnerbrüste auf Teller geben und mit etwas Avocado-Creme und den Tomatenwürfeln servieren.

Rainer Sass am 05. April 2019