

Gebratene Mais-Hähnchen-Brust mit gegrillter Ananas

Für 2 Personen

2 Maishähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ Ananas	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
1 rote Chilischote (klein)	1 Zitrone	1/2 Bund Thymian
1 Zehe Knoblauch	1 EL Curry	Butter
Olivenöl	Salz	

Die Maishähnchenbrüste mit Salz auf der Hautseite würzen und das Salz einmassieren. Einen kleinen Tropfen Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Hähnchenbrust auf der Hautseite in die noch kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze (Stufe 5) langsam anbraten. Die Brust umdrehen, wenn die Hautseite angegart ist. Einen Schuss Olivenöl nachgießen. Sobald die zweite Seite der Hähnchenbrust goldgelb angebraten ist, erneut auf die Hautseite wenden.

Wenn die Haut knusprig gebraten ist, die Brust nochmals wenden, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch, die geschnittene Chilischote und den Thymian zugeben und zwei bis drei Esslöffel Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Dabei darauf achten, dass nichts mehr über die knusprige Haut gegossen wird, damit die Haut nicht aufweicht!

Die Paprikaschote in feine Streifen schneiden und mit der Maishähnchenbrust in der Pfanne anschwitzen.

Die Ananas in gleichmäßige, fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten anbraten.

In einem separaten Topf großzügig Olivenöl erhitzen. Den Abrieb einer Zitrone, etwas Salz und den Curry dazugeben.

Die Ananas auf einem Teller anrichten und mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Die Paprikastreifen hinzugeben und mit der Butter aus der Pfanne benetzen. Die Maishähnchenbrust in Tranchen schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Alexander Herrmann am 01. April 2015