



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

Brust vom Freilandhuhn mit Lavendel Radieschen Gemüse & Petersilienstampf

Brust vom Freilandhuhn

2 Hühnerbrüste mit Haut
von Freilandtieren
1 EL Honig
Lavendelblüten aus dem Garten
Ganz feine Würfel von einer Scheibe Weißbrot
1 Prise Salz und Pfeffer
Etwas Rapsöl zum braten

Die feinen Weißbrotwürfel in wenig Öl Goldgelb braten und auf Küchenpapier abtropfen. Die fein gezupften Lavendelblüten mit den knusprigen Weißbrotwürfel mischen und bei Seite stellen. Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten kurz Goldgelb anbraten. Mit Honig auf der Hautseite bestreichen und für 15 Minuten bei 150°C im Ofen fertig garen. Die Hühnerbrüste mit der Hautseite in dem knusprigem Weißbrot-Lavendelmix wenden und anschließend, jede Brust in vier gleiche Teile schneiden. Pro Portion sollten 2 Stücke auf jeden Teller kommen.

Radieschen

12 kleine Radieschen
1 EL Butter
3 EL Geflügelbrühe
Salz & Pfeffer

Die Radieschen waschen und mit einem Messer vierteln. Kurz vor dem servieren in Geflügelbrühe zusammen mit Butter erhitzen und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienstampf

300 g mehlig kochende Kartoffeln
3 EL Butter
ein kleinen Schuss Sahne
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilienpesto

Für den Petersilienstampf die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, danach abgießen und am besten durch eine Kartoffelpresse drücken. Ersatzweise geht auch ein Kartoffelstampfer, zur Not tut es auch eine Gabel zum zerstampfen. Die Kartoffelmasse mit Butter und Sahne glatt rühren. Zum Schluss mit Petersilienpesto, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stampf bis zum Servieren warm stellen.

Deko

Radieschen Streifen mit Olivenöl und Schnittlauch
dunkle RotweinsöÙe

Zum fertigstellen:

Auf jeden Teller 2 Stücke Hühnerbrust geben, dazu eine Nocke Petersilienstampf die Radieschen nett arrangieren. Etwas SoÙe angieÙen und mit Radieschen Streifen ausdekorieren.

Brust vom Freilandhuhn mit Lavendel Radieschen Gemüse & Petersilienstampf

5 Tipps zum Gericht

1. ganze Hühner kaufen

Bei ganzen Hühnern, ist die Qualität in der Regel besser und man kann aus den Knochen ganz leicht einen leckeren Hühnerfond kochen. Der sich super einfrieren lässt. Das spart Geld und ist frei von Zusatz und Aromastoffen

2. Die Qualität des Fleisches

Am besten in Bio- Qualität kaufen mindestens aber in Freilandhaltung, das Fleisch ist zarter und hat einen hervorragenden Geschmack. Hühner aus Stallhaltung oder haugediente Legehennen sind meist zäh und trocken nach dem braten.

3. Lagerung des Fleisches

Frisches Geflügel lässt sich leicht 2- 3 Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern, am besten aber immer dann kaufen, wenn man es zubereiten will. Die Frische ist ein entscheidender Faktor bei der Qualität.

4. Lavendel

Für den Lavendel müssen Sie nicht in die Provence fahren, meistens gibt es ihn auf dem Wochenmarkt bei Ihrem Gemüsehändler. Ersatzweise gehen auch getrocknete Blüten aus dem Reformhaus oder der Apotheke.

5. Radieschen

Die Blätter der Radieschen eignen sich hervorragend dazu ein Pesto zu machen. Was man Brotaufstrich verwenden kann. Dazu die Blätter waschen, mit etwas Pflanzenöl und etwas gesalzenen Chashew Kernen und einem Stabmixer fein pürieren. In einem Schraubglas lässt sich das Pesto leicht 2 Wochen im Kühlschrank lagern.