Salz-Zitronen-Hähnchen auf mediterranen Gemüse

aus dem Ofen mit Butterreis

Ein wunderbar leichtes Sommergericht, was hervorragend mundet und durch seinen fein-zitronigen Charakter eine herrliche Frische hat.

2 Personen

ZUTATEN:

HÄHNCHEN UND MARINADE:

2	Hähnchenbrüste *(ohne Kaut und Knochen à ca. 160 – 180 g)*
1	Knoblauchzehe *(fein gehackt)*
1	Zitrone *(Saft)*
1	Salzzitrone *(Schale, sehr fein gehackt)*
1 EL	Olivenöl
1½ EL	Dijonsenf
2 TL	Estragon *(frisch oder getrocknet, fein gehackt)*
1 EL	Honig
1 Prise	Meersalz
1 Prise	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSE:

300 g	gemischtes mediterranes Gemüse *(z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Fenchel)*
100 g	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe *(in feinen Scheiben)*
6 – 8	Kräuterzweige, gemischt *(Blattpetersilie, Basilikum, Oregano, Thymian)*
1½ EL	Olivenöl
½ – 1 EL	Balsamico di Modena
2 Prisen	Fleur de sel

1 MARINADE: Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Von der Salzzitrone das Innerer heraus schneiden und gleichfalls sehr fein würfeln. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, Zitronensaft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einem Schüsselchen verrühren. – Hähnchenbrust und Marinade in einer Schüssel mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank 1 – 2 Stunden marinieren lassen.

2 GEMÜSE: In der Zwischenzeit das Gemüse in etwa gleichgroße mundgerechte Stücke schneiden, die Kirschtomaten halbieren, Zwiebel in Achtel schneiden und die Knoblauchzehe in feine Scheibchen. – Kräuter klein schneiden. – Alle Gemüse und Kräuter in eine kleiner Auflaufform geben, mit Olivenöl, Fleur de sel und Balsamico mischen und in der Form verteilen.

3 HAHNCHENBRÜSTE GAREN: Backofen auf 220 ° verheizen. – Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, auf das Gemüse in die Auflaufform setzen und auf der mittleren Schiene auf dem Bratrost 30 Minuten garen. – Marinade aufheben!

4 Sauce: Gefügelfond in einer kleinen Kasserolle bei stärkerer Hitze auf 100 ml reduzieren. – Schalotte schälen und fein würfeln. In einer weiteren Kasserolle die Butter schmelzen lassen und die Schalottenwürfelchen glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen und mit dem reduzierten Geflügelfond aufgießen. Sahne, die restliche Marinade und Crème fraîche unterrühren und leicht cremig einkochen. – Sauce durch ein kleines Sieb passieren und gut ausdrücken. – Kurz vor dem Servieren die eiskalten Butterstückchen einschwenken.

5 REIS: Wasser mit Saz und Zitronensaft in einen Topf geben, Reis dazu schütten und zum kochen bringen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten offen köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Dann vom Herd ziehen und den Reis mit geschlossenen Deckel ausquellen lassen. Zum Schluss mit einer gabel lockern und in ein Schüsselchen mit der Butter geben. Butter schmelten lassen und vorsichtig mit dem reis vermischen.

6 GREMOLATA: Salzzitronenwürfelchen von der Schale mit gehackter Petersilie 1 : 1 mischen und vor dem Servieren über die aufgeschnittenen Brüstchen geben.i

nächste Seite

© Für alle Inhalte: Ingo Merbeth • 2016 – | Bilder, Texte, Grafik, Typografie und Layout sind urheberrechtlich geschützt. Das Dokument ist ausdrücklich nur für persönliche Zwecke nutzbar. Veröffentlichung oder Verbreitung jedweder Art, auch in Teilen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Autors.

Sauce:

1	kleine Schalotte (fein gewürfelt)
½ EL	Butter
300 ml	Geflügelfond
50 ml	Chardonnay
50 g	Sahne
½ EL	Crème fraîche
1 Prise	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Meersalz
1 TL	Salzzitrone *sehr fein gehackt)*
	eiskalte Süßrahm-Butter *in kleinen Stückchen zum binden*

Butter-reis:

1 Tasse	Basmatireis
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Butter

Des weiteren:

4 TL	Salzzitronen-Gremolata

ANRICHTEN und SERVIERN: Wie auf dem Bild ersichtlich. – Als Getränk empfiehlt sich der gleiche Wein, der für die Sauce verwendet wurde.

TIPP: Sind keine salz-Zitronen vorhanden, dann ersatzweise auf Zesten von BIO-Zitronenschale zurück greifen.

© Für alle Inhalte: Ingo Merbeth • 2016 – | Bilder, Texte, Grafik, Typografie und Layout sind urheberrechtlich geschützt. Das Dokument ist ausdrücklich nur für persönliche Zwecke nutzbar. Veröffentlichung oder Verbreitung jedweder Art, auch in Teilen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Autors.