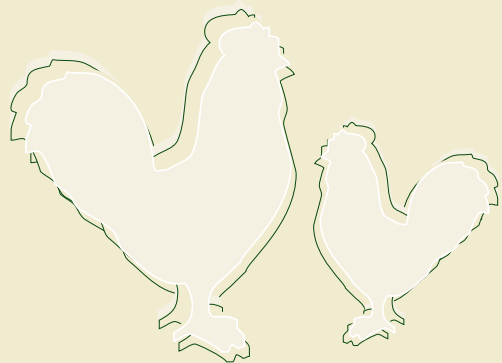


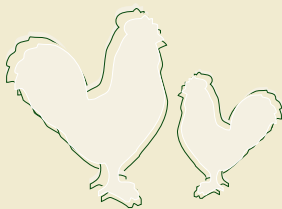


BUTTERMILCH-HÄHNCHENBRUST

mit Koriander-Pfeffer-Rub, Fenchelsalat und rotem Pesto



Landgeflügel



BUTTERMILCH- HÄHNCHENBRUST

mit Koriander-Pfeffer-Rub,
Fenchelsalat und rotem Pesto

Zutaten für 4 Personen:

4	Hähnchenbrustfilets
2	Schalotten
4	Knoblauchzehen
1 EL	Fenchelsamen
500 ml	Buttermilch
2	Fenchelknollen mit Fenchelgrün
1	Gurke
8 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
40 g	getrocknete Tomaten
40 g	Pinienkerne
50 g	geriebenen Parmesan
2 EL	Koriandersamen
1 TL	Ras el Hanout
1 EL	Pfefferkörner (z.B. bunt, schwarz)
4 EL	Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Fenchelsamen in einem Mörser fein zermahlen. Alles zusammen mit Knoblauch, Schalotten und Buttermilch in einen Gefrierbeutel geben, gut miteinander vermischen und quer halbierte Hähnchenbrüste dazugeben. Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Fenchelknolle und Gurke fein hobeln, mit 3 EL Olivenöl, Apfelessig und Zucker mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün fein hacken, untermischen und alles durchziehen lassen.

Getrocknete Tomaten, Pinienkerne und 5 EL Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen.

Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rub, Koriandersamen, Ras el Hanout und Tasmanischen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, im Rub wenden, dünn mit Sonnenblumenöl bepinseln und bei direkter Hitze von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten Grillen oder Braten.

Die Buttermilch-Hähnchenbrust mit Koriander-Pfeffer-Rub Steaks zusammen mit dem Pesto und dem Fenchelsalat anrichten und servieren.

Weitere leckere Rezepte unter
www.deutsches-gefluegel.de

www.landgefluegel.de