



Rezept für 4 Personen:

Geflügelbrust mit Walnusskruste, Apfel-Linsen, grünes Selleriepüree

Geflügelbrust:

4 Geflügelbrüste (ca. 150 – 160 gr.)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit etwas Öl (bei mittlerer Temperatur), in einer Pfanne anbraten. Nun ca. 10 - 12 Minuten (je nach Dicke) in den Backofen geben. Herausnehmen, mit Alufolie abdecken, Ofen auf Oberhitze umschalten, kurz ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, Walnusskruste auf die Geflügelbrust legen und in den Ofen schieben, bis die Walnusskruste Farbe nimmt.

Walnusskruste (am besten schon einen Tag vorher zubereiten):

60 gr. Butter (weich)
100 gr. gemahlene Walnüsse (am besten in der Pfanne vorher kurz anrösten)
60 gr. Semmelbrösel
1 TL Walnussöl

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen, zwischen Backpapier dünn ausrollen und einfrieren.

Linse:

200 gr. Alb-Leisa
100 gr. Zwiebeln gewürfelt
300 ml Geflügelfond / Wasser
200 gr. Passierte Tomaten
Honig
Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
Apfelsaft
1 Boskop (fein gewürfelt)
30 ml. Balsamico
Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln & Linsen mit Butter anschwitzen, passierte Tomaten hinzugeben, mit Geflügelfond/Wasser auffüllen. Kräuter, etwas Honig, Pfeffer und Salz hinzugeben. Leicht köcheln lassen.
Linse so lange kochen bis sie die gewünschte Konsistenz haben (sollten nicht zu weich sein). Dann Balsamico (WICHTIG: Balsamico erst hinzugeben, wenn die Linsen weich genug sind) und Äpfel, sowie den Apfelsaft hinzugeben, kurz mitkochen.

Selleriepüree:

1 mittelgroße Sellerieknolle
50 gr. Butter
Salz und weißer Pfeffer
½ Bd. Krause Petersilie

Zubereitung:

Den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem geeigneten Gerät (geht auch im Topf) dämpfen bis er gar ist. Dann in einer Küchenmaschine (oder Thermomix) mit Butter und Petersilie mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.