Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Zart gebratene Hühnchenbrust mit Rosensalz, Ofengemüse, Kräutersoße & Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

- 4 x 150 g Hühnchenbrust (Bio-Qualität)
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zutaten ‚Rosensalz'

- 100 g Fleur de sel (Meersalzflocken)
- Die Blüten einer unbehandelten Rose

Zutaten ‚Kräutersoße' (Salsa verde):

- 25 g glatte Petersilie, fein geschnitten
- 25 g Basilikumblätter, fein geschnitten
- 25 g Schalotte (oder kleine Zwiebel) , fein geschnitten
- 25 g Gürkchen, fein geschnitten
- 25 g geröstete Pinienkerne, fein geschnitten
- 2 Sardellenfilets, fein geschnitten
- 1 Teelöffel Kapern, fein geschnitten
- 1 (oder 2) Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 2 Esslöffel feiner Essig oder Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zutaten , Mariniertes Ofengemüse'

- Je 100 g Paprika, rot, gelb & grün
- 150 g Zucchini
- 150 g Kürbis
- 100 g Zwiebeln, rot

- 50 g Karotten
- 2-3 EL Olivenöl
- Etwas Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Saison (Thymian, Rosmarin, Oregano)

Extra

- 8 Cocktailtomaten, halbiert
- Abrieb einer Viertel unbehandelten Zitrone
- 10 Basilikumblätter
- 1 TL Apfeldicksaft (oder ½ TL Zucker)

Zutaten ‚Rosmarinkartoffeln'

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder festkochend
- 3-4 Zweige Rosmarin, frisch
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Hühnchenbrüste kurz abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Leicht salzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) fünf Minuten nachbacken. Vor dem Servieren pfeffern und mit Rosen – fleur de sel bestreuen. Tipp: Die Hähnchenbrüste können zu den Rosmarinkartoffeln in den letzten fünf Minuten gelegt werden. So sind die Kartoffeln und das Hähnchen gleichzeitig fertig.
3. Für das Rosensalz die Blüten fein schneiden und in einem Mörser (oder Mixer) mit dem Salz gründlich mixen.
4. Das feuchte Salz auf Backpapier gleichmäßig verteilen und im Ofen bei 70°C (Umluft) ca. 1 Stunde trocknen.
5. Vor dem Abfüllen in Gläser nochmals kurz bröselig mixen. Tipp: Das duftende Salz passt gut zu Geflügel und Fisch.
6. Für die Kräutersoße die geschnittenen Kräuter mit dem Öl und etwas Salz in ein schmales hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.
7. Die restlichen Zutaten zugeben und mit einem Löffel verrühren.
8. Vor dem Servieren eine Stunde durchziehen lassen. Tipp: Die Salsa verde hält sich im Kühlschrank 1 Woche und schmeckt zu Gemüse, Fleisch und Fisch.
9. Für das Gemüse den Kürbis schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
10. Die Paprika und die Zucchini säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen.
11. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf flach verteilen.
12. Im auf 210°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 15-20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Basilikum,

Zitronenabrieb und halbierte Cocktailtomaten zugeben. Mit Zitronensaft und Apfeldicksaft (oder Zucker) abschmecken.

13. Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken. Kartoffeln abseihen und mit etwas Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
14. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im auf 190°C vorgeheizten Backofen (Umluft) ca. 35-40 Minuten backen (dabei ein- bis zweimal wenden!)
15. Fünf Minuten vor Ablauf der Zeit die Rosmarinzweigen mit den Kartoffeln vermischen. Vor dem Servieren nochmals salzen und pfeffern.