

Hähnchenbrust mit Mandelkruste & Schwarzwurzeln und Karotten

Zutaten (für 2 sehr hungrige Personen)

- 500g Schwarzwurzeln
- 250g Karotten
- 400g Hähnchenbrust
- 100g Mandeln
- Petersilie
- 1 Eigelb
- 1Tl Senf
- 80g Butter
- 100g Joghurt
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Hilfsmittel

- Küchenmaschine
- Pürierstab

Zubereitung

1. Handschuhe überziehen oder tapfer sein. Die Schwarzwurzeln gut waschen. In eine Schüssel Wasser und einen Esslöffel Zitronensaft geben. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen und erstaunt über die weiße Farbe sein. Je nach Größe habe ich sie halbiert und dann längs geviertelt oder halbiert. Damit sie nicht braun werden, sollten sie sofort in das Wasserbad gelegt werden.
2. Die Karotten werden ebenfalls geschält, geviertelt und dann zusammen mit den Schwarzwurzeln in einen Topf gegeben. 100ml Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten.
3. Ein Eigelb auf einen Teller geben und verquirlen. Etwas Pfeffer und einen Teelöffel gehackte Petersilie zum Ei geben. Die Mandeln werden grob mit der Küchenmaschine gemahlen und auf einen Teller gegeben. Alternativ kann man auch fertig gemahlene Mandeln nehmen, da fehlt dann aber der Biss.
4. Das Fleisch in Stücke schneiden. Anschließend erst mit beiden Seiten im Ei wenden, dann in den Mandeln. Mit Öl bei mittlere Hitze durchbraten.
5. Währenddessen in ein hohes Rührgefäß den Joghurt, Senf, das Eigelb, Salz und etwas Pfeffer geben und pürieren. Die Butter in einer Tasse schmelzen lassen, anschließend wird die Butter mit aktiviertem Pürierstab ebenfalls in die Flüssigkeit gegeben. Fertig ist die Soße! Der Rest müsste dann auch fertig sein.
6. Also schnell, schnell alles auf die Teller geben und schmecken lassen! Eventuell Foto machen und unter #NaschenmitderErdbeerqueen teilen.