



www.besserbissen.de

## Ostermenü - Hauptgang

Für 4 Personen



### **Zitronenhuhn mit Erbsenpüree, roh mariniertem Fenchel, schwarzem Popcorn-Reis und Sauce Allemande**

#### **Zitronen-Hähnchenbrust**

4 Hähnchenbrüste mit Haut  
1 TL Zitronenabrieb  
100 g Butter  
1 TL Estragon - getrocknet

Pfeffer aus der Mühle, Salz und Zucker

Zitronenabrieb und Estragon mit der Butter vermischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Mit dem Finger unter die Haut der Hähnchenbrust fahren und diese vom Fleisch trennen. Achtung: Der Rand der Haut sollte dabei noch fest am Fleisch bleiben. Deshalb nur eine kleine Öffnung am Rand nutzen.

Nun die Buttermischung unter die Haut schieben und gut verteilen.

Für etwa 30 min ins Gefrierfach geben.

Die Brüste in einer beschichteten Pfanne kurz auf der Hautseite anbraten, umdrehen und auch die Rückseite kurz anrösten.

Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80 °C bis zu einer Kerntemperatur von 63 °C garen. Kurz vor dem Servieren noch einmal auf der Hautseite anbraten, bis diese schön knusprig ist.



www.besserbissen.de

## Ostermenü - Hauptgang

Für 4 Personen

### Roh mariniertes Fenchel

1 Fenchelknolle mit Grün  
1 EL Zitronensaft

Salz und Zucker zum Abschmecken

Den Fenchel vom Strunk und Grün befreien, die feinen grünen Zweige beiseite legen.

Mit einem Hobel oder scharfen Messer sehr feine Scheiben schneiden. Diese in einer Schale mit dem Zitronensaft vermischen, mit Salz und Zucker abschmecken und 15 min. marinieren lassen.

### Schwarzer Popcorn-Reis

In einem kleinen Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. 2 EL schwarzen Reis zufügen und bei ca. 180 °C aufpoppen lassen. Auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.

### Erbsenpüree

400 g Erbsen - TK  
100 ml Hühnerfond  
50 ml Sahne

Die Erbsen 5 min. bei wenig Hitze in einem Topf mit dem Hühnerfond köcheln lassen. In einem Mixbecher oder Standmixer sehr fein mixen. Bis zur gewünschten Konsistenz mit Sahne verdünnen. Nach Wunsch für ein sehr feines Püree durch ein Sieb streichen.

Mit Salz, etwas Kurkuma und Pfeffer abschmecken.



www.besserbissen.de

## Ostermenü - Hauptgang

Für 4 Personen

### Für den hellen Hühnchen-Fond (Basis der Sauce)

1 kg Huhn

Ein ganzes Huhn zerlegen und bis auf die Unterkeulen und Brüste alles in einen Schnellkochtopf geben. Alternativ 4 Hähnchenkeulen in Ober- und Unterkeulen teilen und nur die Oberkeulen in den Topf geben.

2 Zwiebeln - schälen und grob würfeln  
2 Stangen Sellerie  
250 g helle Champignons - gesäubert und grob gewürfelt  
1 Bio Zitrone - halbiert  
10 Pfefferkörner  
2 l Wasser  
20 g Salz  
20 g Zucker

Alle Zutaten in einen Schnellkochtopf geben, bei höchster Hitze vollen Druck aufbauen (1 bar) und darauf die Temperatur herunter regeln. Der Topf sollte dann nicht mehr Druck ablassen.

Nach 30 min. das Kochfeld abschalten und den Druck abbauen lassen.

Den Topf öffnen und den Fond durch ein Sieb gießen.

Entweder kalt stellen und dann das fest gewordene Fett abnehmen oder das flüssige Fett mit Hilfe eines Fettkännchens vom Fond trennen.

### Für die Sauce Allemande:

500 ml Hühnerfond  
50 g helle Roux (Mehlschwitze aus je 25 g Mehl und Butter)  
50 g Butter  
1 Ei

Den Fond aufkochen, mit der Roux binden und auf etwa die Hälfte einkochen.

Mit Salz, Muskatnuss, Zucker und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack noch etwas Zitronensaft dazu geben.

Ein Eigelb in einen Mixbecher geben und kurz mixen. Die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce zufügen und dabei ständig mixen. Zum Schluss noch etwas Butter untermixen.