Frühlingsrezept für 4 Personen

Gebratene Brust vom Freilandhähnchen / Frühlingsgemüse / Süßkartoffel / Bärlauch

Zutaten:

4 Stück Freilandhähnchenbrust	8 Stangen grüner Spargle	8 - 12 Blätter Bärlauch
0,25l Weißwein	8 Stangen weißer Spargel	2 EL Bärlauch Pesto
0,8l Brühe / Gemüsefond	8 Radieschen mit grün	Erbsenkresse
1 kleine Zwiebel	Englisch Sellerie	
1 EL Butter	Mini Pak Choi	
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zucker, Zitronenabrieb	2 Süßkartoffel	
	20 Zuckerschoten	
	100g Erbsen	
	Butter, Rapsöl	

1. Die Hähnchenbrust putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite goldgelb anbraten und wenden. Auf einen Teller oder Blech legen und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel fein schneiden und in die heiße Pfanne mit dem Bratensatz dazugeben und goldgelb braten, Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen.
4. Die Soße bis zur Hälfte einkochen lassen und passieren.
5. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, mit etwas Salzwasser bedecken, zwei Lorbeerblätter hinzugeben und bei schwacher Hitze weich kochen.
6. In der Zwischenzeit das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Backofen auf 160° Grad vorheizen, und die Brüste für ca. 10-12 Minuten garen.
7. Sobald die Süßkartoffel richtig weich sind, das restliche Salzwasser abgießen, Lorbeer entfernen und mit etwas Butter fein mixen.
8. Das Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne viel Farbe anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Sobald die Brüste gar sind, aus dem Ofen nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen.
10. In dieser Zeit die Soße nochmal aufkochen und mit der kalten Butter binden.
11. Alles auf einem Teller anrichten und mit Frischem Bärlauch Blättern, Bärlauch Pesto und der Erbsenkresse garnieren….