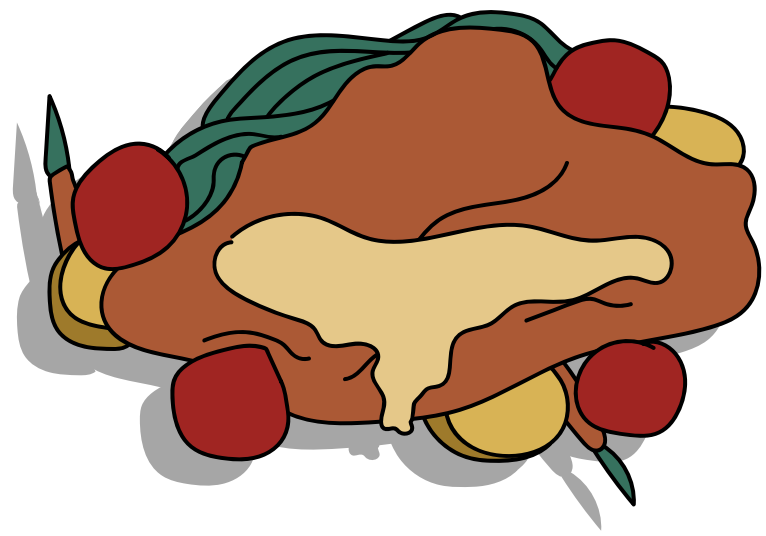
PENTAS
ZITRONEN-PARMESAN-HÄHNCHEN

ZUTATEN

160 g Hähnchenbrust, Schmetterlingsschnitt
1 Tasse Buttermilch (genug zum Marinieren)
20 g Mehl
18 g Parmigiano Reggiano, gerieben
10 g Zitronenschale
35 g Babykarotten, gewaschen
50 g ganze neue Kartoffeln, gewaschen
25 g Babyspinat, gewaschen
15 g Schalotten, fein gehackt
30 g Cherry-Strauchtomaten
85 g Sahne
100 ml Hühnerbrühe
20 g Butter
10 g Knoblauch, gepresst oder fein gehackt
10 g Olivenöl
Parmigiano Reggiano zum Garnieren
Zitronenschale zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1. Legen Sie die Hähnchenbrust in Buttermilch und lassen Sie sie vor dem Zubereiten mindestens 2 Stunden lang marinieren.
2. Würzen Sie das Mehl mit Zitronenschale, Parmesan, Salz und Pfeffer und stellen Sie es zur Seite.
3. Dünsten Sie für die Sauce Schalotten und Knoblauch in Butter glasig.
4. Fügen Sie den Babyspinat hinzu und rühren Sie, bis er zusammenfällt.
5. Gießen Sie die Hühnerbrühe zu und reduzieren Sie die Mischung bei mittlerer Hitze um die Hälfte.
6. Fügen Sie die Sahne hinzu und lassen Sie die Zutaten weiter kochen, bis die Mischung wieder um die Hälfte reduziert ist. Halten Sie sie dann bis zum Servieren warm.
7. Legen Sie die Cherry-Strauchtomaten auf ein Backblech, beträufeln Sie sie mit Öl und backen Sie sie bei etwa 190°C im Ofen.
8. Blanchieren Sie die Kartoffeln und Babykarotten in Salzwasser (etwa 5 Minuten für die Kartoffeln und 7 Minuten für die Karotten, je nach Größe).
9. Nehmen Sie in der Zwischenzeit das Hähnchen aus der Marinade und gießen Sie die überschüssige Buttermilch ab.
10. Legen Sie das Hähnchen in das gewürzte Mehl, umhüllen Sie es leicht und entfernen Sie überschüssiges Mehl.
11. Legen Sie das Hähnchen in eine heiße Pfanne mit Olivenöl und lassen Sie es auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang braten.
12. Geben Sie einen Stich Butter in die Pfanne und überziehen Sie die Hähnchenbrust damit, wenn sie goldbraun ist.
13. Erhitzen Sie in einer anderen Pfanne etwas Butter und schwenken Sie die abgetropften Kartoffeln und Babykarotten darin.
14. Geben Sie das Gemüse zum Servieren auf einen Teller oder in eine Schüssel, legen Sie die Hähnchenbrust darauf und garnieren Sie mit Parmesan und Zitronenschale.