

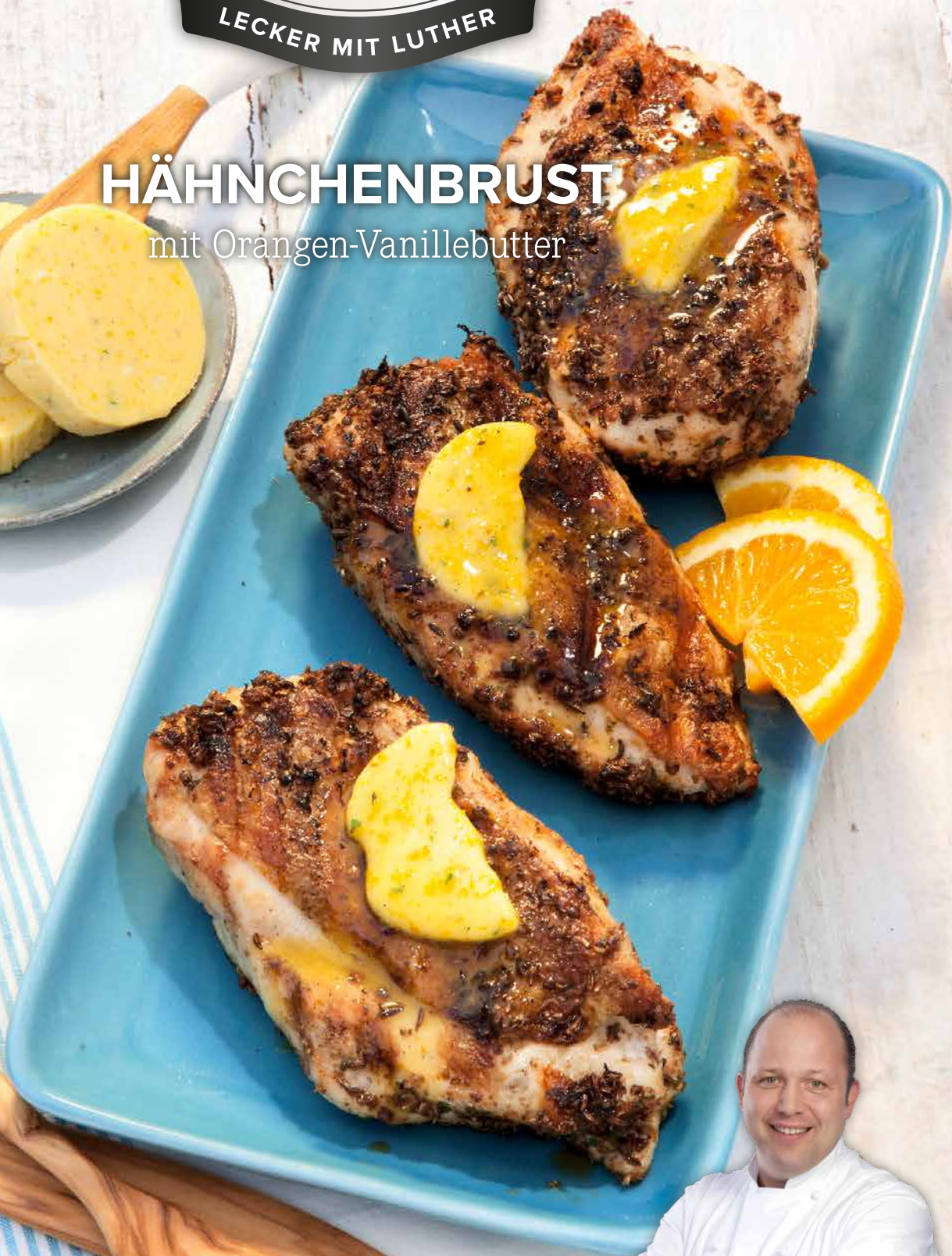
EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

HÄHNCHENBRUST

mit Orangen-Vanillebutter



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN. (+ 3 STUNDEN KÜHLZEIT)



4 PORTIONEN

Hähnchenbrust

mit Orangen-Vanillebutter

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets à 170 g

WÜRZPASTE

4 TL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Cayennepfeffer

6 EL Kräuteröl

1 TL Gewürzsalz

(z.B. EDEKA Bio Kräuter-Meersalz)

1 EL gehackte Petersilie

ORANGEN-VANILLEBUTTER

3 unbehandelte Orangen

Mark von einer Vanilleschote

250 g weiche Butter

3 Zweige Estragon

Salz und Pfeffer aus der Mühle



WÜRZPASTE Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne 2 Minuten leicht rösten. Nun das Ganze in einem Mörser fein mahlen. Die Gewürzmischung zusammen mit dem Cayennepfeffer in eine Schüssel geben, Kräuteröl, Gewürzsalz und die gehackte Petersilie hinzufügen und zu einer Paste verrühren.

HÄHNCHENBRUST Die Haut der Hähnchenbrüste mit den Fingerspitzen anheben, ohne sie abzulösen. Das Brustfleisch mit der Paste unter der Haut einreiben, die Haut wieder zurückklappen und mit der übrigen Paste die Hühnerbrüste gleichmäßig einreiben.

Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten über mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten garen, bis sie durchgegart sind.

ORANGEN-VANILLEBUTTER Orangen waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit dem Mark aus der Vanilleschote sirupartig einkochen lassen. Sirup nach und nach unter die weiche Butter rühren. Vom Estragon die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter mit dem Orangenabrieb sowie dem Estragon gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer länglichen Bahn auf Butterbrot-papier geben. Einrollen und für 3 Stunden in den Kühlschrank legen.



Kräuteröl

ZUTATEN

500 ml Olivenöl

500 ml Sonnenblumenöl

2 Salbeizweige

4 Rosmarinzweige

4 Thymianzweige

4 Chilischoten

6 schwarze Pfefferkörner

4 Pimentkörner

2 leere Flaschen à 500 ml



KRÄUTERÖL Das Kräuteröl hält lange, wenn es richtig vorbereitet und abgefüllt wird. Allerdings müssen die dazu verwendeten Flaschen sterilisiert werden. Die Flaschen heiß ausspülen und gründlich reinigen. Danach mindestens 10 Minuten im Backofen bei 100°C sterilisieren; Schraubdeckel mit kochendem Wasser übergießen.

Das Olivenöl mit dem Sonnenblumenöl vermischen. Die restlichen Zutaten in die Flaschen verteilen und mit der Ölmischung bis knapp unter den Rand auffüllen und gut verschließen. Das Öl etwa eine Woche durchziehen lassen.