

Rosmarin-Hähnchenbrust mit Sanddornglasur und Ofen-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2020/08/18/rosmarin-haehnchenbrust-mit-sanddornglasur-und-ofen-gemuese/

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sanddornöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Sanddorngelee
- 2 Zitronen
- 1 kleines Bund Blattpetersilie

Für das Ofen-Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 4 Schalotten
- 1 gelbe Paprika
- 2 Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste an der Haut leicht einritzen und diese gut bis zur Hälfte anheben. Mit etwas Mark von der Vanilleschote zart bestreichen, mit Sanddornöl benetzen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Haut darüber ziehen und mit Bindfaden fixieren. Die untere Fleischseite mit Salz und Pfeffer dezent würzen, in Öl blond ringsum anbraten und im Backofen bei ca. 120° C auf den Punkt garen.

Die Hautseite mit Sanddorngelee abstreichen und im Backofen mit Hilfe der Grillfunktion, oberste Schiene, leicht karamellisieren oder mit der Abflämm pistole dezent abbrennen.

Das küchenfertige Gemüse in ca. 2 cm starke Stücke oder Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit dem erhitzten Olivenöl leicht Farbe nehmen lassen, auf ein Backblech geben, mit dem Meersalz und etwas Pfeffer bestreuen und bei ca. 120° C bissfest garen.

Danach mit einer Mischung aus Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit gezupfter Blatt Petersilie bestreuen.

Die Hähnchenbrust tranchieren und auf dem Ofen-Gemüse anrichten.

Rezept: Armin Roßmeier

Quelle: ZDF-Fernsehgarten