



Zitronenbackhähnchen mit weihnachtlichem Kartoffelstampf und fruchtigem Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

Für das

Zitronenbackhähnchen

4 Hähnchenbrüste
2 Eier
2 Zitronen
Muskat
100 ml Sahne
30 g Mehl
Semmelbrösel
Cornflakes
1 EL Butter
Rapsöl zum Ausbacken
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf

400 g mehlig Kartoffeln
Salz, Pfeffer
Muskat
etwas Milch (1,5% Fett)
200 g Butter
1 Zimtrinde
1 Vanilleschote
20 ausgedrückte
Kardamomkapseln
2 Knoblauchzehen,
4 Scheiben Ingwer

Für den Feldsalat

250 g Feldsalat
250 g Himbeeren
1 TL Senf
3 EL Himbeeressig (Apfelessig)
1 TL Honig (Fruchtmarmelade)
Salz
3 EL Joghurt

So bereitest Du das Zitronenbackhähnchen, den weihnachtlichen Kartoffelstampf und den fruchtigen Feldsalat zu:

Zuerst verquirlst Du das Ei. Dann reibst Du etwas Muskat und Zitronenschale ab und presst den Saft der Zitrone aus. Das Ganze verrührst Du und schmeckst es mit Salz und Pfeffer ab. Dann schlägst Du die Sahne etwas an und ziehst einen Esslöffel davon unter das Ei.

Als nächstes zerdrückst Du die Cornflakes etwas mit den Händen und mischst sie mit den Semmelbrösel.

Die Hähnchenbrüste drittelt Du und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch wendest Du dann zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in der Semmelbrösel-Mischung. Die Panade darfst Du dabei nicht zu sehr andrücken.

Dann füllst Du in eine tiefe Pfanne etwa zwei Zentimeter hoch Öl ein und erhitzt es bei mittlerer Temperatur. Darin backst Du die panierten Hähnchenstücke von beiden Seiten bis sie goldbraun sind. Zum Schluss gibst Du die Butter in das Öl und lässt sie darin aufschäumen. Dann nimmst Du die Hähnchenteile aus der Pfanne und lässt sie auf Küchenkrepp abtropfen. Dann kannst Du sie leicht salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für den Kartoffelstampf musst Du zunächst die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Dann gibst Du sie in den Dämpfeinsatz eines Dampfgarers und lässt sie darin garen, bis sie weich sind. Anschließend gut ausdämpfen lassen.

Als nächstes musst Du ein Stück Butter vorsichtig klären und die Molke etwas ansetzen lassen. Dann gibst Du die braune Butter durch ein feines Sieb. Danach erwärmst Du die Butter bei milder Hitze und fügst die Zimtrinde, die ausgekratzte Vanilleschote, 20 angedrückte Kardamomkapseln, 2 Knoblauchscheiben und 4

Scheiben Ingwer hinzu. Dann würzt Du alles mit Salz und etwas Chili, nimmst es vom Herd und lässt es etwa 30 Minuten ziehen.

Die Kartoffeln musst Du noch heiß durch eine Kartoffelpresse (Kartoffelstampfer) drücken, dann gibst Du etwas von der Gewürzbutter und gegebenenfalls etwas Milch dazu und schmeckst mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.

Dann putzt Du den Feldsalat und wäschst ihn.

In einer Schüssel zerdrückst Du nun mit einer Gabel einige Himbeeren. Die zerdrückten Früchte verrührst Du mit Senf, Himbeeressig, Honig und Joghurt und schmeckst alles mit Salz ab. Jetzt gibst Du den Salat dazu und vermengst ihn vorsichtig mit beiden Händen.

Als Garnitur bieten sich Wildblüten, Gurkenscheiben, Radieschen, Früchte oder Tomaten an.