

Hähnchenbrust mit Maronenkruste

► **Heiße Maroni (Esskastanien)** sind in der kalten Jahreszeit ein beliebter Snack auf Weihnachtsmärkten. Sie verfeinern aber auch in der Küche wegen ihres zart-süßen, nussigen und etwas mehligem Geschmacks so manches Gericht. Kastanien werden gekocht oder geröstet als Beilage (zum Beispiel Püree), Salatzutat oder als Füllung zu Huhn, Truthahn, Schwein, Gans und Hase gereicht. Als Süßigkeit werden sie beispielsweise zu Mousse, Soufflé, Creme und Eiscrème verarbeitet. Im Handel sind Maronen als Halbfertigprodukte, vorgegart oder als ganze Früchte erhältlich. Esskastanien gibt es unter anderem als Maroni in Alkohol, Maronenkrem, Mehl und Flocken. Mehl wird aus getrockneten und geschälten Kastanien hergestellt und meist mehrfach gemahlen. In der Vergangenheit war es häufig ein Hauptnahrungsmittel. Heute wird es zu Gnocchi, Pasta, Brot, Polenta und Gebäck verarbeitet. Flocken werden in Frühstücksmüslis verwendet. Kastanien sind glutenfrei, das Mehl nehmen daher Zöliakie-Patienten als Getreideersatz. In diesem Rezept verfeinern Maronen mit ihrem nussigen Geschmack die überbackenen Hähnchenbrüste. Die Hähnchenbrust ist ideal für eine bewusste Ernährung. Sie hat nur 6,2 g Fett und hat einen Eiweißanteil von gut 22 g Eiweiß pro 100 g.

Dabei ist aber nicht nur die Eiweißmenge beachtlich, sondern auch die Zusammensetzung des Geflügeleiweißes. Denn es enthält nahezu alle Aminosäuren, die Eiweißbausteine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden, zum Beispiel als Baustoffe für

Muskeln und Knochen oder als Bestandteil von Hormonen und Enzymen.

Zubereitung

Das Toastbrot entrinden, würfeln und mit den Maronen in einer Küchenmaschine grob mahlen. Die Butter mit dem Ei schaumig schlagen, Maronen-Toastbrot-Mischung dazugeben und untermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Ingwer schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Kürbis dazugeben, mit Mehl bestäuben und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Das Fleisch auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben, gleichmäßig mit der Maronenbutter bestreichen und im Backofen bei 175 °C etwa acht Minuten garen. Anschließend etwas ruhen lassen. Das Kürbisgemüse mit etwas Zitronensaft verfeinern und auf Teller geben. Hähnchenbrust aufschneiden, darauf anrichten und zum Schluss Kürbiskerne und Öl rund um den Teller verteilen. Mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion: circa 1.002 kcal, 75 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de

Die mit einer Maronen-Toastbrot-Butter-Mischung knusprig überbackenen Hähnchenbrüste auf pikantem Rahmkürbis sind eine raffinierte Kombination zur Weihnachtszeit.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Scheiben Toastbrot
- 150 g gegarte Maronen
- 125 g weiche Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 30 g Ingwer
- 50 g Butter
- 1 TL Mehl
- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 Hähnchenbrüste à 160 g
- 30 g Butterschmalz
- Saft von einer Zitrone
- 30 g geröstete Kürbiskerne
- 3 bis 4 EL Kürbiskernöl
- einige Zweige Thymian



Die Hähnchenbrust mit Maronenkruste auf rahmigem Kürbisgemüse ist ein festlicher Geflügelgenuss zur Weihnachtszeit.