



Wilder Brokkoli auf Basilikumsauce mit Zitronenhähnchen

Zutaten (für vier Portionen):

Wilder Brokkoli

400 g wilder Brokkoli
1 EL raffiniertes Olivenöl
Meersalz

Zitronenhähnchen

2 Zitronen, unbehandelt
1 EL Kapern
1 EL Honig
2-3 Knoblauchzehen
Thymian
2 EL raffiniertes Olivenöl
4 Maishähnchenbrustfilets, mit Haut
Salz, Pfeffer
2 EL Butter
Rosmarin
Öl zum Braten
Butter zum Braten

Basilikumsauce

1 EL Joghurt
1 EL Senf
1 EL Tahini
1 EL Frischkäse
1 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone, unbehandelt
1 TL natives Olivenöl
Basilikum, Handvoll

Sowie

1/2 Ciabatta
1-2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz
Sesam, geröstet

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Marinade des Hähnchens Zitronenabrieb und -saft in eine Schale geben. Kapern und Honig hinzufügen und vermengen. Knoblauch hineinreiben, Thymian fein hacken und ebenfalls, zusammen mit dem Olivenöl hinzugeben. Das Hähnchen salzen und pfeffern, in der Marinade einlegen und für circa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Den wilden Brokkoli putzen, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl und Meersalz marinieren. Bei 210 Grad circa 12 Minuten goldbraun rösten.



Für die Basilikumsauce alle Zutaten, bis auf das Basilikum in einen Mixbecher geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend das Basilikum hinzugeben und erneut pürieren.

Das Hähnchen nun aus der Marinade nehmen. Butter mit gehacktem Rosmarin, geriebenen Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen. Die Haut des Hähnchens leicht ablösen, sodass eine Hauttasche entsteht und mit der Butter füllen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl und Rosmarin- und Thymianzweigen und Knoblauch, zunächst die Fleischseite, dann die Hautseite des Hähnchens anbraten. Zum Schluss wieder auf die Fleischseite drehen und ein wenig Butter hinzugeben und das Hähnchen mit dem Bratfett übergießen.

Für das Topping Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und auf einem ausgelegtem Backblech mit Öl bepinseln, salzen und bei 180 Grad fünf bis zehn Minuten backen.

Die Basilikumsauce als Basis auf den Tellern verteilen, den wilden Brokkoli darauflegen, die Hähnchenfilets schräg aufschneiden, mit Sesam toppen und mit Ciabatta-Chips servieren.

Nährwerte pro Portion:

619 kcal – 36 g Fett – 47 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate