Rezept

Pochierte Hähnchenbrust mit Erbsengrün

Ein Rezept von Pochierte Hähnchenbrust mit Erbsengrün, am 12.10.2024

Zutaten

- 1/2 Bio-Zitrone
- **1** Lorbeerblatt
- **1 Bund** Basilikum
- Meersalz
- **450 g** tiefgekühlte Erbsen
- **1** dicke Lauchzwiebel
- **2** Gewürznelken
- **5** weiße Pfefferkörner
- **6** Hähnchenbrustfilets (je 150 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen. Die Lauchzwiebel von Wurzeln und dunklem Grün befreien und auf etwa 10 cm Länge kürzen. Das Lorbeerblatt mit den Nelken auf die Zwiebel stecken – der Profi sagt „gespickte Zwiebel“ dazu. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken und die Stängel aufheben.

2. Einen Topf nehmen, in den die Hähnchenbrustfilets gerade so nebeneinander reinpassen, und mit 750 ml Wasser füllen. Das Wasser mit Zitronenschale und -saft (ein bisschen für später zum Abschmecken aufheben), der gespickten Zwiebel, Basilikumstängeln, Pfefferkörnern und 1/2 TL Meersalz 5 Minuten kochen lassen.

3. Die Hähnchenbrustfilets in den Topf geben und das Wasser ganz kurz aufkochen lassen – es sollte dabei nicht wild kochen, sondern gerade anfangen zu blubbern. Den Topf vom Herd ziehen und die Hähnchenbrustfilets 1 Stunde ziehen lassen, bis sie gar, zart und lauwarm sind. 2 Stunden gehen aber auch.

4. Hähnchenbrustfilets und Zwiebel aus dem Sud nehmen. Die Zwiebel von Lorbeer und Nelke befreien und wieder in den Sud geben. Erbsen dazugeben und 5 Minuten kochen. Basilikum zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Erbsenpüree servieren. Dazu passt Pilaw-Reis.