

Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille

 happy-mahlzeit.com/2019/12/28/hähnchenbrust-im-safran-fenchel-sud-mit-sauce-rouille/

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Fenchelknolle, ca. 250 g
- 4 Stangen Staudensellerie
- 250 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Msp. Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
- 100 ml Wermut, z.B. Noilly Prat
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 400 ml Hühnerbrühe oder Geflügelfond
- 2 EL Estragonblätter
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce Rouille:

- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Geflügelfond (aus dem Glas)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 1 Msp. Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
- 1 Ei
- 70 ml Olivenöl
- 100 ml geschmacksneutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl
- Meersalz
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Sauce Rouille den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Fond, der Hälfte des Safrans und dem Piment d'Espelette in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 2 EL einkochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

Für den Safran-Fenchel-Sud den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Grün beiseitelegen. Die Fenchelhälften in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die Enden abbrechen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundum hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

Fenchel, Sellerie und Knoblauch in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Mit Wermut und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Den restlichen Safran hinzufügen und die Brühe angießen. Den Sud etwa 3 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch in den Sud geben und knapp unterhalb des Siedepunkts etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Rouille das Ei in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufschlagen. Die beiden Ölsorten nach und nach untermixen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit dem reduzierten Safranfond, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel schräg in Stücke schneiden, zu dem Hähnchen in den Safran-Fenchel-Sud geben und erhitzen. Den Estragon waschen, trocken tupfen und mit dem Fenchelgrün grob schneiden. Beides in den Safran-Fenchel-Sud geben. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken und mit der Sauce Rouille servieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Hähnchenbrust