

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratene Maishendlbrust in der Maronikruste auf cremigen Berglinsen

Zutaten

(2 Personen)

- 2 Maishendlbrüste
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2-3 Rosmarinzweige
- 2-3 Olivenölzweige
- 2 EL Maroni gekocht
- 2 EL Haselnüsse
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Zwiebel
- 200 g Berglinsen eingelegt
- 1/2 L Gemüsefond
- 2 EL Apfel-Balsamico-Essig
- 1TL Honig

Zubereitung

Ofen auf 140 Grad vorheizen.

Maishendlbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl mit der Haut nach unten ca. 2 Minuten langsam anbraten einmal kurz wenden. Dann 15 Minuten auf 140 Grad Umluft in den Ofen schieben. Rosmarin und Olivenkraut beilegen.

Maroni und Haselnüsse klein hacken. Gehackte Maroni, Haselnüsse und Semmelbrösel in eine Pfanne mit Olivenöl, salzen und pfeffern, eine leicht angedrückte Knoblauchzehe und einen Zweig Rosmarin hineinlegen, etwas anrösten und dann die Maishendlbrüste darin schwängen.

Linsen

Zwiebel klein schneiden. In einen Topf mit Olivenöl, im Wasser eingeweichte Berglinsen und Gemüsefond geringer Hitze köcheln lassen. Apfel-Balsamico und Honig unterrühren

Die cremigen Linsen anrichten und die in den Maroni Bröseln geschwenkte Maishendlbrust in Scheiben geschnitten drauflegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit einem Rosmarinzweig garnieren.