

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

Fotocredit: Simeon Baker



Maishuhn.Karfiol.Nussbutter

Zutaten

(4 Personen)

Für die Maishuhnbrust

- 4 Maishuhnbrüste
- Salz
- 2 EL Öl zum Braten

Für die Karfiolscheiben

- 12 Karfiolscheiben, ca. 5 mm dicke Scheiben aus den Röschen geschnitten
- Salz
- 15 g Butter zum Braten

Für den Karfiolstampf

- 300 g Karfiolröschen
- 50 g braune Butter
- 25 g Sauerrahm
- Salz
- Eine Prise Cayenne
- Etwas frisch geschnittener Schnittlauch

Für die Nussbutter-Hollandaise

- 185 g Nussbutter (braune Butter), ca. 60° warm
- 70 g Eiweiß
- 110 g Eigelb
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Eine Prise Zucker
- Eine Prise Cayenne

Fürs Anrichten

- Grobes Salz
- Essbare Blüten
- 40 g Kräutersalat (mit Zitronensaft und Öl mariniert)

Zubereitung

Maishuhnbrust:

Die Hühnerbrüste rundherum salzen und dann mit wenig Öl in einer Pfanne auf der Hautseite ganz langsam braten. Kurz bevor das Huhn fertig gegart ist, umdrehen und fertig braten.

Karfiolscheiben:

Die Scheiben mit etwas Salz würzen und in Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Karfiolstampf:

Den Karfiol in Salzwasser weichkochen, dann abseihen. Die braune Butter in einem Topf erhitzen und die weichen Karfiolstücke dazugeben. Zerstampfen, mit Salz und Cayenne würzen und Sauerrahm und Schnittlauch untermengen.

Nussbutter-Hollandaise:

Alle Zutaten zusammen mixen, in eine Isi Flasche füllen und mit einer Sahnekapsel versetzen.

Die Maishuhnbrust aufschneiden, mit grobem Salz würzen und mittig am Teller anrichten. Aus dem Karfiolstampf mit zwei Löffeln Nocken formen und neben dem Fleisch platzieren. Die Karfiolscheiben dekorativ drapieren und die Hollandaise vorsichtig punktuell aufspritzen. Mit ein paar Salatblättern und den Blüten ausgarnieren.