



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | April 2010

Gesottenes Hühnchen mit geschmorten Karotten und Petersilienvinaigrette

von Johannes King, Dorint Söl'ring Hof



1_ Gesottenes Hühnchen

Das Salzwiesenhuhn in kaltem Wasser zustellen, schwach salzen. Zum Kochen bringen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Etwa 90 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nach 45 Minuten Piment- und Pfefferkörner, Meersalz und geriebene Zitrone, sowie gewürfelte Karotten, Lauch, Knollensellerie, Fenchel und Staudensellerie hinzufügen. Am Ende der Garzeit das Huhn herausnehmen, die Haut abziehen, beiseite legen. Das Fleisch auslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fond auf die Hälfte einkochen, durch ein Sieb geben und die Fleischstücke darin aufbewahren.

2_ Schmorkarotten

Butter und Zucker leicht karamellisieren, die Bundmöhren dazugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Dann die weiteren Gewürze dazugeben und alles abgedeckt am Herdbrand ca. 40 Minuten langsam weich garen. Danach die Karotten schnell abkühlen.

...weiter auf der nächsten Seite

Zutaten für 4 Personen

Gesottenes Hühnchen

1 Salzwiesenhuhn à ca. 1 kg
(oder ein junges Bauernhuhn)

Salz

4 Pimentkörner

1 TL weiße Pfefferkörner

je 3 EL gewürfelte Karotten,
Lauch und Knollensellerie

je 2 EL gewürfelter Fenchel und
Staudensellerie

100 g fein gewürfelte Champi-
gnons

100 g fein gewürfelte Schalotten
Knoblauchzehe

grobes Meersalz

gemahlener Piment

etwas frisch gemahlener

weißer Pfeffer

1 Msp. geriebene Zitronenschale

Schmorkarotten

16 Bundmöhren

30 g Butter

1 TL Brauner Rohrzucker

40 ml Noilly Prat

grobes Meersalz,

1 kleines Stück Ingwer

1 TL eingelegter grüner Pfeffer

100 ml leichter Gemüsfond

3_ Petersilienvinaigrette

Die gewaschene Blattpetersilie durch den Entsafter geben und den Petersiliensaft mit Essig, Geflügelfond und den Gewürzen vermengen, dann mit den Ölen vermischen.

Anrichten

Die Fleischstücke in dem einreduzierten Geflügelfond langsam warm werden lassen.

Die Schmorkarotten aus dem Fond nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne vorsichtig von allen Seiten ganz leicht anbraten – etwas salzen und pfeffern.

Die Fleischstücke aus dem Fond nehmen und mit den Karotten nebeneinander auf dem Teller anordnen und mit reichlich Petersilienvinaigrette umgießen – die Fleischstücke mit etwas grobem Meersalz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer bestreuen.

Tipp

Sehr gut passen dazu auch verschiedene kleine Gemüse wie, Zuckerschoten, Maiskölbchen, Blumenkohlröschen, junge Zwiebelchen und natürlich verschiedene Wildkräutersalate und junge Kräuterblätter.

Petersilienvinaigrette

80 ml frisch entsaftete Blattpetersilie

30 ml Apfelessig

30 ml Geflügelfond

30 ml Traubenkernöl

50 ml Rapsöl

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

etwas Limonensaft

ein Spritzer Tabasco