

NEU

MAISHÄHNCHENBRUST

mit buntem Gemüse auf Salbeisoße

Wir beginnen mit dem Maishähnchen. Dieses salzen & pfeffern und in Rapsöl rundherum gut anbraten. Den Backofen auf den „Grillmodus“ stellen und darin bei 145°C ca. 10 Minuten garen. Danach das Hähnchen in Alufolie wickeln und warm stellen.



Nun kommen wir zur Salbeisoße:

Die Zwiebel und den Knoblauch schneiden und mit dem Salbei in 10g Butter anschwitzen. Die Senfkörner, Pfefferkörner und eine Prise Zucker zugeben und kurz mitschwitzen lassen. Den Rotwein mit dem Geflügelfond und dem Senf vermengen und mit dieser Flüssigkeit nun die Zwiebel, den Knoblauch und den Rest ablöschen und einkochen.



Jetzt das Gemüse:

Das komplette Gemüse putzen, waschen, schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach in Eiswasser abschrecken (= blanchieren).



Zu guter Letzt: Zusammenfügen

Die Salbeisoße durch ein Sieb gießen und mit 10g Butter aufmixen. Das Gemüse ebenfalls mit 10g Butter und 0,2 l Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und mit Salz und Muskat würzen. Abschmecken und alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Schon haben Sie ein zauberhaftes Gericht, das Sie ohne Reue essen können. Durch die kohlenhydrate reduzierte LOGI-Kost tun Sie Ihrem Körper sowie auch Ihrem Gewissen etwas Gutes!

Bon Appétit.



Durch den hohen Anteil ätherischer Öle im **Salbei** gibt es unterschiedliche Verwendungen. So wird Salbei einerseits als Küchengewürz und andererseits auch in der Heilkunde verwendet, etwa bei Halsschmerzen als Kräutertee oder gegen übermäßiges Schwitzen.



„Es gefällt mir, unseren Gästen zeigen zu können, dass gesunde Küche nicht mit langweiliger oder eintöniger Küche gleichzusetzen ist. Mit ein bisschen Kreativität lassen sich auch bei Schrottkur oder Heilfasten echte kulinarische Köstlichkeiten zaubern.“

Helmut Beng
Küchenchef der Rosenalp

Zutaten

- 4 Maishähnchenbrüste á 160g
- 1/2 Zwiebel
- 10g Butter
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 4 Salbeiblätter
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 0,2 l Rotwein
- 0,4 l Geflügelfond (dunkel)
- 100g Broccoli
- 50g Karotten
- 50g Kaiserschoten
- 4 Minimaiskölbchen

