

Hühnerbrüstchen auf Heu in der Holzkiste

Zutaten

Für 10 Kostproben

2 Hühnerbrüstchen á 150 g
2 EL Kräuter-Pesto
2 EL frische gehackte Kräuter
1 gute Handvoll Heu
1 dünnwandige Holzkiste ca. 27x17x8 cm
mit Deckel zum Schieben.

Für das Karottenpüree:

600g Karotten
1 TL geriebenen Ingwer
150 ml Schlagobers
Salz und Pfeffer

Gerät

Dialoggarer

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

20 Minuten

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zubereitung

Den Boden der Holzkiste mit Backpapier auslegen und das Heu darin verteilen.

Hühnerbrüste waschen und trockentupfen. Mit Pesto bestreichen und auf das Heu legen, die gehackten frischen Kräuter darüber streuen. Die Holzkiste mit dem Deckel verschließen und in den Dialoggarer stellen.

Karotten abschälen und in kleine Würfel schneiden in eine gelochte Garschale geben und im Dampfgarer garen.

Schlagobers wärmen und mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, die gegarten Karotten dazugeben und fein pürieren. In einem Dressiersack füllen und warmhalten.

Nach dem Garen die Hühnerbrüste vom Heu befreien in kleine Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Karottenpürré und frischen Sprossen anrichten.

TIPP:

Zu den Hühnerfilets können noch 6-8 Cocktailtomaten und eine halbe Zucchini in 2 cm starke Stücke geschnitten gelegt werden.

Einstellungen

Dialoggarer:

M-Chef+ Heißluft plus

Temperatur: 30°C

Gourmet Units: 230

Intensität: stark

Ebene: 2

Vorheizen: aus

Crisp function: aus

Dampfgarer / Temperatur: 100°C / Dauer: 15 - 20 Minuten

Mehrwert DO:

Ohne Garraumtemperatur garen mit der neuen Technologie von M-Chef: Hühnerfleisch ist zart gegart und die Aromen von Heu und Kräuter sehr intensiv.