



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

# Maishähnchenbrust mit rahmiger Schwarzwurzel

## Für 4 Personen

### Maishähnchen

2 Stück Maishähnchenbrüste  
1 EL Butter  
Öl zum braten  
Rosmarin, Thymian und Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Honig  
Sojasauce

Das Fleisch von Sehnen und Silberhaut befreien und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrüste auf der Haut goldbraun anbraten dabei die Aromaten mit dazu geben. Für 15 Minuten in den Ofen geben bei 150°C. Danach das Fleisch für 5 Minuten an einem warmen Platz ruhen lassen. Erst kurz vor dem servieren mit Honig-Soja-Lack bestreichen und anschneiden.

### Schwarzwurzel

200 g Schwarzwurzel  
2 EL Creme Fraiche  
1 EL Butter  
100 ml Apfelsaft  
Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Die Schwarzwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach in etwas Butter hell anschwitzen ohne das sie Farbe nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Apfelsaft auffüllen und bei mittlerer Hitze weich schmoren. Zum Schluss das Ragout mit Creme Fraiche abrunden eventuell noch einmal nachwürzen und servieren

### Außerdem

Frische Kräuter