

# HÄHNCHENBRUST

## MIT BÄRLAUCHGRAUPEN & ERBSEN

1 Die Hähnchenbrüste mit Paprikasalz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl in einer Pfanne rundherum kurz anbraten und im Ofen bei 200°C etwa 6 Minuten auf der Hautseite saftig braten.

2 Die Erbsen aus den Schoten pulen und in gesalzenem Wasser etwa eine Minute kochen.

### BÄRLAUCH-GRAUPEN

1 Die Graupen kurz abspülen und in reichlich Wasser etwa 10 Minuten gar kochen, danach kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Zum Servieren in Geflügelbouillon mit etwas Butter erwärmen, das Bärlauchpesto, den geschnittenen Bärlauch und die Erbsen zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### BÄRLAUCHPESTO

1 Die gewaschenen Bärlauchblätter grob schneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer dickflüssig fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzig abschmecken und im verschlossenen Einweckglas im Kühlfach aufbewahren.

### ANRICHTEN

2 Die Bärlauch-Graupen mit den Erbsen und dem Bärlauchsud in der Mitte der Teller anrichten. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden und darauf platzieren. Viel Spaß beim Nachkochen!

4 Hähnchenbrüste

Paprikasalz (Salz und Paprikapulver),

Pfeffer

Olivenöl

200 g Erbsen, frisch in Schoten

### BÄRLAUCH-GRAUPEN

60 g Gerstengraupen, mittelgroß

100 g Geflügelbouillon

20 g Butter

40 g Bärlauchpesto

1 EL Bärlauch, gehackt

50 g Erbsen

### BÄRLAUCHPESTO

200 g Bärlauchblätter (März/April)

50 g Petersilienblätter

2 EL Pinienkerne, geröstet

100 g Rapskernöl, kaltgepresst

100 g Olivenöl, kaltgepresst

Salz und weißer Pfeffer

aus der Mühle



Dieses Rezept  
entwickelte für Sie  
**NILS HENKEL** ✿ ✿