KIKKOMAN

Marinierte Hendlbrust mit Petersilpüree und Mais

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
3.349 kJ / 800 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Hendlbrust:

2	Knoblauchzehen
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
6 EL	Olivenöl
1	Thymianzweig
1	Rosmarinzweig
2	Hendlbrustfilets (à ca. 400 g)
	Öl zum Anbraten

Für das Petersilpüree:

800 g	mehlige Erdäpfel
250 ml	Milch
125 g	Butter
1 Bund	Petersilie
250 ml	Olivenöl
	Salz

Für den Mais:

1	Jungzwiebel
1	kleine Dose Mais
1	Knoblauchzehe, klein gehackt
1 Handvoll	Paradeisfrucht- fleisch, würfelig geschnitten
	Olivenöl
	Aceto Balsamico
	Sojasauce zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Knoblauch schälen und fein hacken, dann mit Sojasauce, Olivenöl und gehacktemThymian und Rosmarin verrühren. Hendlfilets in die Marinade legen, mit einer Folie zudecken und im Kühlschrank 1–2 Stunden gut ziehen lassen.

Schritt 2

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hendlfilets aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und beidseitig scharf anbraten; beiseitestellen und zugedeckt durchziehen lassen.

Schritt 3

Für das Püree Erdäpfel waschen, schälen und vierteln. Erdäpfel in Salzwasser weich kochen und noch heiß durch eine Presse drücken. Mit lauwarmer Milch und Butter vermengen, danach mit einem Schneebesen glatt rühren.

Schritt 4

Petersilie abzupfen und in heißem Wasser kurz blanchieren, danach kalt abschrecken und fein hacken. In einem Standmixer die gehackte Petersilie mit dem Olivenöl fein pürieren. Das Petersilöl vorsichtig unter das Erdäpfelpüree mengen und mit Salz abschmecken.

Schritt 5

Für den Mais die Jungzwiebel in kleine Ringe

schneiden und mit Mais, Knoblauch und Paradeisern vermengen. Mit Olivenöl, Aceto Balsamico und Sojasauce abschmecken.

Schritt 6

Die Hendlfilets in Stücke schneiden, mit Petersilpüree und Mais servieren.