

Hühnerbrust sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Hühnerbrust:

4 St.	Hühnerbrust, mit Kräutern, Salz und Olivenöl vakuumiert
2 EL	Butter

Die Cooking Chef zu 2/3 mit Wasser befüllen, auf 68°C einstellen und die vakuumierten Hühnerbrüste hinein geben. 45 Minuten garen, dabei den Spritzschutz verwenden, kein Rührelement einsetzen. Die Hühnerbrüste ab und zu bewegen. Nach dem Garen aus dem Vakuumbutel nehmen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. 2 Minuten auf einem Brett ruhen lassen und anschließend aufschneiden

Süßkartoffelstampf:

300g	Süßkartoffeln
150ml	Geflügelbrühe
1 rote	Peperoni
1 Becher	Crème fraîche
1 Bund	Schnittlauch

Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Rührschüssel geben. Den K-Haken verwenden und auf 140°C einstellen. Die Geflügelbrühe und einen etwas Salz dazugeben. 25 Minuten mit dem Spritzschutz garen, Crème fraîche und fein geschnittenen Schnittlauch zugeben. Die Peperoni halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden und untermischen.

Petersilien-Pesto:

1 Bund	Blattpetersilie
50g	Mandelblättchen
1 EL	geriebener Parmesan
150ml	Rapsöl
1 Pr.	Salz

Alle Zutaten in den Food-Prozessor geben und fein mixen.