

## Stubenküken mit Möhren-Kartoffelstampf und grüner Soße

Zutaten für 4 Portionen

4 Stck. Stubenkükenbrüste à ca. 150 g	1 Zweig Rosmarin
3 EL Rapsöl zum anbraten	1 Bund Kerbel
1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend	2 Knoblauchzehen
500 g Möhren	1 Zitrone (Saft & Abrieb)
1 Stck. Muskatnuss mit Reibe	1 TL Kümmel
150 g Butter	100 ml Olivenöl
250 ml Milch	100 ml Sonnenblumenöl
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle
½ Bund Petersilie	

- 1 Die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser in ca. 30 Minuten weich kochen. Die Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren nach 15 Minuten mit zu den Kartoffeln geben und mit kochen lassen.
- 2 Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Die Stubenküken abrausen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brüste in einer vorgeheizten Pfanne mit dem Rapsöl auf der Hautseite kräftig goldgelb anbraten, kurz wenden, weiter braten und auf einen Gitterrost mit Tropfblech legen. In den Ofen schieben und in ca. 15-20 Minuten saftig garen.
- 3 In der Zwischenzeit die Kräuter von den Stielen zupfen, fein schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch halbieren, Keim entfernen und in einen Mixbecher geben. Zitronensaft und Abrieb, Kümmel, die Hälfte der gezupften Kräuter und das Öl ebenfalls in den Mixbecher geben und alles fein mixen. Das pürierte Knoblauch-Zitronenöl zu den restlichen Kräutern geben und mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken.
- 4 Die Kartoffeln (wenn sie weich sind) abgießen und die Butter auf den Kartoffeln verteilen. Die Muskatnuss je nach Belieben kräftig darüber reiben, mit dem Deckel wieder abdecken und am Herdbrand die Butter in 3-4 Minuten schmelzen lassen. Kartoffeln und Möhren mit einem Stampfer zerdrücken, mit der Milch (nach und nach zugeben, je nach gewünschter Konsistenz), Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Stubenküken nochmal zurück in die Pfanne geben und kurz nachbraten. Den Kartoffelstampf mittig auf einem Teller platzieren, Stubenküken anschneiden und darauf setzen. Die grüne Sauce mit einem Löffel nach Belieben über das Gericht träufeln.

©by Alexander Schütz