

# Weihnachtsmenü Hähnchenbrust mit Orangensauce



## Vorspeise: Kohlrabisuppe

### ZUTATEN:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 Kohlrabi
- 150 g Kartoffeln
- 1,0 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Majoran
- Muskat
- 0,1 l Sahne

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Raps-Kernöl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Einige zarte Blätter von dem Kohlrabigrün aufheben. Das Gemüse an die Zwiebeln geben, kurz mit dünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 20 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Majoran und einem Hauch Muskat abschmecken. Die Suppe in Tassen anrichten, mit einem Klecks Sahne und Kohlrabiblättchen garniert servieren.

## Hauptspeise: Hähnchenbrust

### ZUTATEN:

- 500 g Langkorn und Wildreis (gemischt)
- 3 Orangen
- 6 Hähnchenbrustfilets (à 175 g)
- weißer Pfeffer
- Salz
- Mehl
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,1 l Weißwein
- 1 gehäufter EL Zucker
- 6 cl Cognac
- Stärke oder Saucenbinder
- Ingwerpulver

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen 2 Orangen schälen und filetieren, dabei die weiße Haut sorgfältig ablösen, die dritte Orange entsaften. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trockentupfen, pfeffern, salzen und ganz leicht in Mehl wenden. Das Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten und anschließend warm stellen. Den Bratensatz mit Wein lösen, Orangensaft, Zucker und Cognac zugeben und kurz aufkochen. Die Orangensauce ganz leicht mit Stärke oder Saucenbinder binden, die Orangenfilets zugeben und einige Minuten mit erwärmen. Mit Pfeffer und Ingwerpulver pikant würzen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Orangensauce und dem Reis auf Tellern anrichten.

## Nachspeise: Crêpes mit flambierten Früchten

### ZUTATEN:

- 125 g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/8 l Milch
- 20 g Zucker
- Salz
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 3 unbehandelte Orangen
- 125 g Himbeeren
- 5 Stück Würfelzucker
- 60 g Butter
- 5 cl Orangenlikör
- 12 cl Cognac zum Flambieren



Aus Mehl, Eiern, Raps-Kernöl, Milch, Zucker und Salz einen flüssigen Teig anrühren. Den Crêpe-Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Raps-Kernöl zum Braten in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin nach und nach 12 kleine, dünne Crêpes ausbacken. Die Schalen von zwei Orangen mit Würfelzucker abreiben und die Orangen anschließend entsaften. Die dritte Orange in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Würfelzucker mit der abgeriebenen Orangenschale darin auflösen. Den Orangensaft unterrühren und die Sauce mit dem Orangenlikör abschmecken. Die Crêpes zusammenfalten, in die Sauce legen, kurz erhitzen und einige Minuten ziehen lassen. Die Crêpes mit Orangenscheiben und Himbeeren auf Tellern anrichten und mit der Orangensauce beträufeln. Mit dem Cognac flambieren und sofort servieren.

Gesamt pro Person:

1087 kcal (4550 kJ), 58,1 g Eiweiß, 44,2 g Fett, 110,5 g Kohlenhydrate (9,2 BE)