

## Bauernhendl in Zitronenthymian - Senfmarinade mit Specklinsensalat & Artischocken

Zutaten für 4 Pers

Hendl:

4 Hendlbrüste mit Flügelknochen

1 EL grober Senf

Zitronenthymian

50 g Kristallzucker

50 ml weißer Balsamicoessig

100 ml Geflügelfond

Roter Pfeffer

Salz

Salat:

100 g Berglinsen eingeweicht

2 Schalotten fein geschnitten

1 Knoblauchzehe

Rosmarin

Rindssuppe

Apfelbalsamessig

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Hendl:

Hendlbrüste auf der Hautseite kräftig anbraten, wenden, Kristallzucker zugeben und mit Essig und Geflügelfond aufgießen. Senf, Thymian und roten Pfeffer dazugeben und bei kleiner Flamme etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Fond bedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Nun auf ein Blech setzen und im Backrohr nur mit Grillfunktion die Hendlbrust vorsichtig wieder erwärmen.

Salat:

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anrösten, eingeweichte Linsen dazugeben und mit Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Suppe dazugeben. Linsen so bissfest garen und nochmals abschmecken. Lauwarm servieren.

## Backrohr