

Gefüllte Hähnchen-Brust im Zucchini-Mantel mit Gemüse

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g	2 Sch. roher Schinken	2 Sch. Kochschinken, gewürfelt
3 festk. Kartoffeln	1 Zucchini	3 Möhren
1 Kopf Kohlrabi	2 Frühlingszwiebeln	2 Scheiben Tilsiter
10 Fetakäse-Würfel	30 g Butterschmalz	100 ml Geflügelfond
2 getrocknete Öl-Tomatent	4 Salbeiblätter	1 Zweig Rosmarin
Kräuter der Provence	Butter, Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen. Dann die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In beide jeweils eine tiefe Tasche einschneiden und dann die Filets von innen salzen und pfeffern. Anschließend gleichmäßig mit dem Feta, den eingelegten Tomaten, den Schinkenwürfeln sowie den Salbeiblättern füllen. Dann nochmals würzen und die Filets zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Käse belegen und mit dem Schinken umwickeln. Die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Dann längs in dünne Scheiben schneiden und im Salzwasser kurz blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Hähnchenbrustfilets mit je zwei bis drei Zucchinischeiben umwickeln und das Ganze mit Holzspießen fixieren. Das Fleisch in etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze pro Seite etwa zwei Minuten anbraten. Dann den Geflügelfond dazugeben und die Hähnchenbrustfilets zugedeckt für weitere acht bis zehn Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Kartoffeln, die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann das Gemüse in etwa zehn Minuten bissfest garen und das Wasser abgießen. Anschließend das Gemüse in etwas zerlassener Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in kleine Ringe schneiden, dann mit dem Gemüse kurz anbraten. Die gefüllte Hähnchenbrust im Zucchini-mantel mit dreierlei Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Schneider am 23. März 2012