

Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit Feta-Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

| | | |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 250 g | 3 Scheiben Parma-Schinken | 50 g getr. Tomaten |
| 150 g Fetakäse | 2 Zweige Rosmarin | 2 Zweige Thymian |
| Olivenöl | | |

Für die Sauce:

| | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| 6 Cherrytomaten | 100 ml Gemüsefond | 50 ml Sahne |
| Zucker, Salz, Pfeffer | | |

Für den Couscous:

| | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|
| 100 g Couscous | 2 Zehen Knoblauch | 2 Schalotten |
| 150 g Fetakäse | 200 ml Gemüsefond | 20 g Pinienkerne |
| Olivenöl, Salz, Pfeffer | | |

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Hähnchenbrustfüllung den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Die getrockneten Tomaten und den Fetakäse zerkleinern und mit den Kräutern vermengen. Eine Scheibe Parma-Schinken fein schneiden und untermengen. Je eine Tasche in die Filets schneiden, etwas Fetamasse einfüllen und mit Zahnstochern verschließen. Die Hähnchenbrüste mit dem restlichen Parma-Schinken umwickeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Fleisch anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten garen. Für die Sauce die Cherrytomaten in einem Topf erhitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Die restliche Füllmasse dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne zugeben. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen und den Couscous darin garen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch, die Schalotten und die Pinienkerne unter den Couscous mengen. Anschließend den Fetakäse zerbröseln und ebenfalls zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Hähnchenbrüste im Parmamantel mit Feta-Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 03. Dezember 2014