

Hähnchen-Brust mit Nusskruste, Zucchini-Karotten-Rösti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	100 g gehackte Walnüsse, grob	50 g Parmesan
125 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti:

2 Zucchini	200 g Karotten	1 Zwiebel, groß
1 Ei	2 EL Mehl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kräuter-Dip:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
250 g Magerjoghurt	100 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin das Fleisch beidseitig kurz anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Für die Nusskruste die Blätter von der Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit den Walnüssen, der Sahne sowie dem geriebenen Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit etwas Olivenöl in eine ofenfeste Form geben, die Walnuss-Masse darauf legen und in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Kruste goldgelb ist.

Für die Rösti das Gemüse waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Gemüse, die Zwiebel, das Mehl sowie das Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die aus der Masse geformten Rösti beidseitig kross anbraten.

Für den Kräuter-Dip die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Magerjoghurt und die Crème fraîche mit den frischen Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets mit Nuss-Kruste, den Rösti und dem Kräuter-Dip auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tina Schmidt am 12. Oktober 2015