

Hähnchen-Brust in Parmaschinken mit Zitronen-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 175 g	8 Scheiben Parmaschinken	1 Knoblauchzehe
200 g getrock. Öl-Tomaten	50 g Pinienkerne	150 g Parmesan
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Rosmarin Kartoffeln:

300 g kleine, festk. Kartoffeln	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz	

Für den Rote-Bete-Feta-Salat:

200 g vorgek. Rote Bete	1 Zitrone	1 Bund Petersilie
100 g Fetakäse	3 EL dunklen Balsamicoessig	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Etwa die Hälfte des Parmesans reiben, Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken.

Tomaten mit Öl in einen Multizerkleinerer geben und Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne hinzufügen. Zu einem Pesto mixen und bei Bedarf Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnchen putzen und eine Tasche hineinschneiden. Restlichen Parmesan in feine Scheiben hobeln und mit Pesto in das Fleisch geben. Pro Hähnchenbrust 4 Scheiben Parmaschinken auslegen und diese nochmals mit Pesto bestreichen. Hähnchenbrüste eng in den Parmaschinkenscheiben einwickeln. Bei Bedarf mit Küchengarn befestigen. In einer Auflaufform in den Ofen geben und 20-25 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit, Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Für die Zitronen-Rosmarin Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in gleich große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Wasser zum Sieden bringen. Kartoffeln und Knoblauch in eine Pfanne geben und so viel heißes Wasser dazugeben, dass alles gut bedeckt ist. Mit Meersalz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen lassen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit einer Gabel leicht andrücken. Bei mittlerer bis hoher Hitze Rosmarinzwige hinzufügen und nach Bedarf Olivenöl zum Braten und Meersalz zum Abschmecken hinzufügen.

Kartoffeln in der Pfanne schwenken und anbraten. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und über die Kartoffeln geben.

Für den Rote-Bete-Feta-Salat:

Rote Bete abwaschen und abtropfen lassen. Grob reiben und in eine Schüssel geben. Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Einen Teil der Blätter zur Garnitur zurückhalten. Feta klein bröseln und zur Roten Bete geben, genauso wie Petersilie. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Balsamicoessig zusammen über Rote Bete geben und alles miteinander vermengen. Bei Bedarf Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und auf einem Teller in Scheiben legen.

Kartoffeln und Rote Bete Salat dazu anrichten und servieren.

Tim Höpfner am 28. März 2022