

Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	300 g Zuckerschoten	2 Tomaten
1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb	2 EL Pflanzenöl
100 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	1 Bund Basilikum
1 TL Butter	150 ml Olivenöl	120 g Pinienkerne
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
50 g Pecorino	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto die Pinienkerne rösten und den Knoblauch abziehen. Von den Thymianzweigen die Blätter zupfen und den Pecorino reiben. 100 Gramm Pinienkerne, den Knoblauch, den Thymian, Pecorino, das Olivenöl, circa 50 Gramm Basilikum, den Salbei sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und das Ganze pürieren. Die Zuckerschoten putzen, die Tomaten enthäuten und entkernen und die Paprikas vom Strunk sowie von Kernen entfernen und in Streifen schneiden. Nun die Paprikastreifen in Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Den Bratensaft mit der Brühe ablöschen, mit der Sahne auffüllen, und einköcheln lassen. Die Soße mit dem Pesto, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Zuckerschoten sowie die Paprika in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben, die gebratenen Hähnchenbrustfilets darauf geben, die Pestosahne sowie die Tomatenwürfel darüber verteilen und für circa zehn bis 15 Minuten im Backofen garen. Vor dem Servieren das Gericht mit dem restlichen Basilikum sowie den übrigen gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu passt geröstetes Baguettebrot.

Horst Lichter am 04. September 2010