

# Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse

## Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets je 160 g	2 EL Butterschmalz	8 Scheiben Baconspeck
2 EL Pflanzenöl	250 g Tellerlinsen	1 Zwiebel
400 g Kürbis (Hokkaido)	1 Apfel (Boskoop)	750 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	80 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche
2 EL Balsamicoessig, hell	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Linsen abrausen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und die Linsen zufügen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis und Apfel abwaschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Beides nach der oben genannten Garzeit von 20 Minuten zu den Linsen geben und weitere zwölf Minuten garen lassen. Nun mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer, dem Essig und Zucker abschmecken. Mit der Crème-fraîche verfeinern und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Bacon umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste unter Wenden zehn bis zwölf Minuten braten. Die Hähnchenbrüste abschließend aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Von der Petersilie kleine Zweige abzupfen, das Gericht damit garnieren und servieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011