

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	250 g Rosenkohl	250 g Bandnudeln
50 g Butter	1 Zwiebel, rot	50 g Walnüsse
50 g Champignons	4 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse hacken und die Champignons putzen sowie in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, die Champignons sowie die Hälfte der Walnüsse kurz darin anbraten. Die Thymianblättchen unterrühren und die Pilz-Champignonmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne beiseite stellen. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in jedes Filet seitliche eine Tasche für die Füllung einschneiden. Das Fleisch außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Taschen der Filets mit der Pilzmischung füllen und mit Hilfe eines Zahnstochers verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundum scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze garen. Die fertigen Hähnchenbrustfilets im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Rosenkohl ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln sowie das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen lassen und anschließend leicht aufschäumen. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln und vier Blätter abzupfen. Die übrigen Walnüsse sowie die Salbeiblätter zu der Butter geben. Anschließend die Nudeln und den Rosenkohl unter die Nuss-Salbei-Butter heben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets schräg aufschneiden, mit den Rosenkohl-Bandnudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012