

Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln

Für vier Portionen

Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets 4 Scheiben Kernschinken 2 EL Olivenöl

Für die Rucolasauce:

1 Zwiebel 100 ml Weißwein 200 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne 1 Bund Rucola

Für die Nudeln:

250 g Bandnudeln 30 g Butter 200 g Kirschtomaten

1 TL Honig 2 EL Olivenöl Muskatnuss

grobes Meersalz Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf ein Gitter legen und im Backofen bei 140 Grad Umluft 10 bis 15 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und im Bratenansatz anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Den Salat kleinhacken und unter die Sauce rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Backofen unter dem Grill (circa 200 Grad) etwa fünf Minuten garen, bis sie aufplatzen. Die Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und in eine Pfanne geben. Die Butter zugeben und unterschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Rucolasauce und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden und auf die Bandnudeln legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014