

Hähnchen-Filet im Speckmantel mit Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen:

400 g Kartoffeln	Salz	500 g Süßkartoffeln
5 EL Olivenöl	4 Hähnchenfilets (à 170 g)	Pfeffer
8 Scheiben Bacon	1 EL Öl	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
5 Stiele Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	12 EL Weißweinessig
20 g Alfalfa-Sprossen		

Kartoffeln klein würfeln und in kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Süßkartoffeln klein würfeln. Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel und 1/2 TL Salz mischen und in den Garkorb der Heißluft-Fritteuse geben. Bei 180°C 20 Minuten backen.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Petersilienblätter klein schneiden.

Einige Basilikumblätter abzupfen und beiseitelegen. Restliche Basilikumblätter klein schneiden.

Kräuter und 2 EL Olivenöl pürieren, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sprossen in ein feines Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben Speck um jedes Filet wickeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 89 Minuten braten.

Kartoffeln und Fleisch aus der Heißluft-Fritteuse und Pfanne nehmen. Etwas Kräuter-Dressing unter die Kartoffel-Mischung rühren. Restliche Basilikumblätter unterheben.

Fleisch aufschneiden, mit dem warmen Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Sprossen garnieren.

NN am 04. September 2025