

Hähnchenbrust mit blanchierten Frühlingszwiebeln



Zutaten für drei Personen:

3 dünne Scheiben Hähnchenbrustfilet, je ca. 100 g
3 sehr dünne Scheiben Parmaschinken
1 EL Speisestärke
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
Oregano
2 EL Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 größere Tomate
120 ml Hühnerbrühe
30-50 ml Sahne
1 Scheibe Toastkäse (optional) oder eine Ecke Gorgonzola

1. Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. Mit Parma-Schinken umwickeln.

2. Speisestärke oder Mehl, Salz, Pfeffer und Oregano in tiefem Teller mischen und die umwickelten Hähnchenbrustfilets darin wälzen. In großer beschichteter Pfanne mit dem Knoblauch in dem Olivenöl anbraten. Dann im Backofen bei 120° in 10-15 Minuten fertig garen.

3. Hähnchenbrustfilets warm stellen.

4. Frühlingszwiebeln waschen, das Grün etwa zur Hälfte abschneiden

und dann blanchieren. Die Tomate optional häuten und achteln. Alles kurz in der Pfanne anbraten und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen. Etwas Sahne dazugeben und nach Geschmack einköcheln. Optional den Käse dazugeben und vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hähnchenbrustfilets wieder zugeben und dann das Gericht auf heißen Tellern anrichten.

Hinweise:

Beilagenempfehlung: Grüner Salat mit Zitronensauce oder italienischer Salat. Pellkartoffeln oder Thymiankartoffeln.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept und Foto: Walter Stand 06.01.2023