

Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern



Hähnchenbrustfilets mit mediterranen Kräutern, Speckscheiben, Gemüse und Pilzknödeln in einer Weißwein-Sahne-Sauce

Hier habe ich weder auf ein bestehendes Rezept zurückgegriffen noch ein solches verändert oder verfeinert, sondern meiner kulinarischen Kreativität freien Lauf gelassen. Ich hatte drei Hähnchenbrustfilets aufgetaut, beim Discounter viele frische Kräuterpflanzen für die Küche gekauft und schnell entwickelte sich die Idee einer mediterranen Zubereitung mit Kräutern, Scheiben von durchwachsenem Speck und einer Weißwein-Sahne-Sauce. Also musste ich nochmals einkaufen gehen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 große Hähnchenbrustfilets
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- scharfer Senf
- 6 große frische Salbeiblätter
- 3 große frische Zweige Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- scharfes Paprikapulver
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 2 Schalotten
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Hühnerfond
- 1 halbe Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- frisch geriebener Muskat

- 12 Dattel-Cherry-Tomaten
- 2 großer, frischer Champignon
- 2 kleine Lauchzwiebel
- Butter
- Parmesan
- frischer Schnittlauch

- 6 Pilzknödel

Zubereitungszeit: ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.



Die Füllung der Hähnchenbrustfilets – Speckscheibe, frische Kräuter und Knoblauchscheiben

Würzen Sie die Filets mit frisch gemahlenem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver. Massieren Sie die Gewürze mit den Fingern ein wenig in das Fleisch ein. Schneiden Sie die drei Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Schneiden Sie dann die drei Hähnchenbrustfilets quer der Länge nach auf, so dass Sie sie wieder zusammenklappen können. Legen Sie in jedes Hähnchenbrustfilet der Länge nach eine Scheibe Speck.



Ich selbst habe beim Füllen der Filets vergessen, die Speckscheiben mit scharfem Speck zu würzen. Ich habe es dann außen bei den Speckscheiben, mit denen die Filets umwickelt werden, nachgeholt. Sie können also alternativ die Speckscheiben innen oder diejenigen außen mit Senf einstreichen. Legen Sie je zwei große Salbeiblätter in die Filets, dann einen großen Zweig Rosmarin und viele kleine Zweige Thymian. Dann legen Sie darauf noch die Scheiben von je einer Knoblauchzehe.



Schlagen Sie die Filets wieder zusammen und umwickeln Sie sie jeweils quer mit einer weiteren Speckscheibe. Die Filets mit der Speckscheibe durchstechen Sie jeweils mit einem hölzernen Zahnstocher, damit sie zusammenhalten. Legen Sie die Filets in eine kleine Auflaufform, die Platz genug für sie bietet und auch noch ca. 300 ml Sauce aufnehmen kann.



Die gefüllten Hähnchenfilets in der Auflaufform vor dem Garen im Backofen

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Streifen. Schaben Sie von der halben Biozitronen die Schale ab und pressen Sie den Saft aus. Braten Sie die Schalottenringe in einer Pfanne in Butter an. Wenn sie ein wenig Farbe bekommen haben, löschen Sie mit der Sahne, dem Weißwein und dem Hühnerfond ab. Gewürzt wird nur mit einer Prise frischem Muskat, denn die Speckscheiben bringen beim Garen genug Würze mit sich. Geben Sie noch die Zitronenschale und den -saft hinzu. Lassen Sie die Sauce ein klein wenig köcheln und gießen sie dann über die Filets in der Auflaufform. Wenn nicht die ganze Sauce in die Auflaufform passt, halten Sie den restlichen Teil zurück, denn es kann sein, dass die Sauce im Backofen zu sehr reduziert und zu würzig wird. Sie können dann mit dem Rest der Sauce diese ein wenig verlängern und abmildern.



Die Hähnchenfilets in der Auflaufform mit der zubereiteten Sauce

Erhitzen Sie den Backofen auf 180 °C. Geben Sie die Auflaufform mit den Filets und der Sauce hinein und garen Sie sie 30 Min. lang. Nach 20 Min. können Sie eventuell die Filets wenden, weil sonst die obere Seite mit dem Speck und den Schalottenringen zu braun wird.

Die Pilzknödel können Sie selbst zubereiten, aber ich habe einfach auf ein Angebot meines Discounters zurückgegriffen und sie fertig gekauft. Beachten sie allerdings, dass sie eine relativ lange Zubereitungszeit haben können. Die gekauften Pilzknödel mussten zwar nur 2 Min. in kochendem Wasser garen, aber immerhin noch 25 Min. ziehen. Bereiten Sie sie also rechtzeitig zu.

Schneiden Sie die Miniotomaten in zwei Hälften, die Champignons in dünne Streifen und die Lauchzwiebel in kleine Stücke. Garen Sie alles zusammen für 2–3 Min. in einer kleinen Pfanne in Butter. Das Gemüse soll nur kurz gegart werden, aber nicht zu sehr zerfallen.

Nach dem Garen der Filets im Backofen nehmen Sie diese heraus, schmecken die Sauce ab, würzen eventuell nochmal nach oder verlängern sie mit dem aufgehobenen, nochmals erhitzten Rest der Sauce. Schneiden Sie die Pilzködel in Scheiben, richten Sie sie auf einem Teller an und geben Sie pro Person $1 \frac{1}{2}$ Filets darauf. Dann verteilen Sie das in Butter gegarte Gemüse darüber und einen Großteil der Sauce. Schließlich garnieren Sie alles noch mit etwas kleingeschnittenem und zerbrochenem Parmesankäse und kleingeschnittenem Schnittlauch.