

Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Mozzarella



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella

Nach den vielen Risotto-(Fehl-)Versuchen musste jetzt etwa anderes her, etwas zum schnellen Zubereiten und etwas einfaches, sommerliches. Bevor ich mich wieder an neue, diesmal hoffentlich korrekt gekochte und gelungene Risotto-Rezepte mache. Daher entschied ich mich einfach für zwei Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella. Die Filets vorher kurz angebraten, Zwiebeln und Knoblauch vorher auch in Butter dünsten, das Gemüse in einer Auflaufform aufschichten, den Mozzarella dazu und kräftig Butterflocken dazugeben. Das zieht im Backofen kräftig Flüssigkeit, so dass das Ganze dann in einer leichten, sehr leckeren Brühe köchelt und gart. Und natürlich den frischen Thymian dazu nicht vergessen.

Ich liebe Thymian. Meine erste Bekanntschaft damit war ganz ursprünglicher Natur. Als junger Erwachsener machte ich mehrere Male in der Provence in Südfrankreich Urlaub. Mit

einem damals schon über 30 Jahre alten, türkisfarbenen VW Käfer – also schon zu dieser Zeit ein Oldtimer – und natürlich – wie macht man es in diesem Alter – beim Campen mit Zelt und Schlafsack. Wildes Campen war auch damals schon verboten. Aber was schert das einen 18- oder 19-jährigen? Einfach irgendwo in der Provence abseits der Hauptverkehrsstraßen in die Pampa fahren, dort das Zelt aufschlagen oder – auch ganz einfach im Auto übernachten. Und zum Essen packte man dann den Gaskocher und zwei Blechtöpfe aus und kochte sich Spaghetti Miracoli. Das Besondere daran war, dass in der Provence in der Pampa überall Thymian wild wächst. Und man ihn überall am Übernachtungsort vom Boden abschneiden und absammeln kann. Und selbst, wenn der Sommer schon fortgeschritten und die Thymiansträucher schon fast vertrocknet sind, streift man den getrockneten Thymian einfach von den Zweigen herunter und gibt ihn zum Würzen in die Tomatensauce. Einfach lecker und ganz ursprünglich. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 große Tomate
- $\frac{1}{4}$ Aubergine
- $\frac{1}{2}$ Zucchini

- einige Streifen Schinkenspeck
- 10 Zweige frischer Thymian

- 1 Büffelmozzarella, 150 g (Mozzarella di Bufala Campagna DOP)

- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- frischer Basilikum

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und darin glasig dünsten. In die Auflaufform mit der Butter geben. Aubergine, Zucchini, Tomate und Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Ein klein wenig Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian kleinwiegen.

Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in Butter auf jeder Seite jeweils etwa 1 Minute kross anbraten. Zur Seite stellen. Auf die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Auflaufform zuerst die Tomatenscheiben geben, dann Aubergine-, Zucchini-, Schinkenspeck- und Mozzarellascheiben. Dann den Thymian darüber streuen und die beiden Hähnchenbrustfilets darauflegen. Noch die restliche gewürzte Butter vom Anbraten der Hähnchenbrustfilets darüber gießen und einige Butterflocken auf dem Ganzen verteilen. Den Backofen auf 180° C erhitzen und die Auflaufform mit Hähnchenbrustfilets, Gemüse und Mozzarella auf mittlerer Schiene hineinschieben und ca. 30–40 Minuten garen. Das Ganze zieht Flüssigkeit und gart darin.

Etwas Zitronensaft darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleingeschnittenen frischen Basilikum darüber verteilen und in der Auflaufform servieren.