

Gebratene Hähnchen-Brust mit Speck und Schneide-Bohnen

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	40 g Katenschinken	350 g grüne Schneidebohnen
125 g Cocktailtomaten	20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 TL Speisestärke	1 TL scharfes Currypulver	4 EL Sojasauce
20 g Pinienkerne	1 Bund glatte Petersilie	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Hähnchenbrust mit dem Ingwer, dem Knoblauch, der Speisestärke, dem Currypulver und zwei Esslöffel Sojasauce in einer Schüssel vermengen und etwas ziehen lassen. Die Schneidebohnen von den Enden befreien und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Hähnchenbrust anbraten und anschließend herausnehmen sowie zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Schneidebohnen in die Pfanne geben und weitere zwei Minuten braten. Den Schinken in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen hinzugeben und nochmals kurz durchschwenken. Die Tomaten entstrunken und klein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Abschließend die Tomatenwürfel hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und der übrigen Sojasauce abschmecken. Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und diese zusammen mit den Bohnen und dem Speck auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Michaela Röhrle am 18. Januar 2011