

Hähnchen-Brust im Serrano-Mantel mit gedünstetem Reis

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, à 150 g	200 g Langkornreis	4 Scheiben Serranoschinken
200 g Wirsing	100 g Feldsalat	1 Orange
1 Zwiebel	2 EL Balsamico	3 EL Walnussöl
1 (Spritzer) Weißwein	100 g Schlagsahne	Butterschmalz
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Etwa einen halben Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis waschen, in das kochende Wasser geben und auf kleinster Stufe garen lassen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Anschließend die Hähnchenbrust mit dem Schinken umwickeln und nochmals in der Pfanne anbraten. Dann die Hähnchenbrust in den vorgeheizten Backofen geben und garen lassen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Wirsing waschen, trocknen und in kleine Streifen schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und diese reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust im Serrano-Mantel mit dem gedünsteten Reis und dem Wirsing-Zwiebel-Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren. Dazu den Feldsalat mit einer Orangen-Vinaigrette auf einem kleinen Teller anrichten und servieren.

Alfred Wissel am 04. April 2012