

Hähnchen-Brust, Salbei-Parma-Mantel, Salsa verde Zucchini

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	4 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter
4 EL Ricotta	4 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

1 EL Kapern	1 Zitrone	1 grüne Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer	40 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 große Zucchini	50 g Parmesan	2 TL Butter
1 Rosmarinzweig	1 Oreganozweig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die gefüllte Hähnchenbrust die Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden. Vier Salbeiblätter fein hacken und mit dem Ricotta vermischen. Den Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenbrust damit füllen. Anschließend je zwei Scheiben Parma-Schinken leicht überlappend zusammenlegen und mit Salbeiblättern belegen. Anschließend je eine Hähnchenbrust auf zwei Scheiben Parma-Schinken geben, darin straff einwickeln und mit Bindfäden festbinden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die eingewickelten Hähnchenbrüste darin etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend die Filets in einen Bräter geben und mit Thymianzweigen bedecken. Den Bräter für etwa 13 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und garen. Für die Salsa zunächst die Kapern abtropfen lassen und die Chilis entkernen. Diese mit den restlichen Zutaten für die Salsa in einen Mixer geben und aufmixen, bis die Zutaten gut vermischt sind. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Süßkartoffeln zusammen mit dem Ingwer etwa 20 Minuten lang weichkochen. Die Milch mit 30 Gramm Butter, Salz und geriebener Muskatnuss aufkochen. Die Süßkartoffeln und den Ingwer mit einem Kartoffelstampfer pürieren und die Milchmischung unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini waschen und in längliche Stifte schneiden. Rosmarin und Oregano von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Stifte mit der Schale nach unten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl besprenkeln. Anschließend die Kräuter und etwas Salz über die Zucchini geben. Die Zucchini für sieben Minuten zum Fleisch in den Backofen geben. Währenddessen etwas Butter schmelzen und den Parmesan reiben. Die Zucchini mit anderthalb Teelöffeln geschmolzener Butter beträufeln und den Parmesan darüber verteilen, sodass die Stifte gänzlich bedeckt sind. Dann für weitere sieben Minuten in den Backofen geben bis der Parmesan goldbraun gebacken ist. Das Süßkartoffelpüree auf einen Teller geben, die Hähnchenbrust darauf legen und die Zucchini drum herum anrichten. Mit einigen Klecksen von der Salsa Verde garnieren und anschließend servieren.

Paul Woelky am 14. Januar 2015