

Hähnchen im Parma-Mantel mit Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g 4 Scheiben Parmaschinken 4 Salbeiblätter
Salz schwarzer Pfeffer

Für den Süßkartoffelstampf:

4 große Süßkartoffeln 50 g Butter 1 Prise Zimt
Salz schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

1 rote Paprika 1 Zwiebel 1 Zucchini, klein
1 kleine Aubergine 100 g Kirschtomaten 150 g braune Champignons
3 TL Vanillezucker Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Orangensauce:

2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch 2 Orangen
1 Limette 200g Crème-fraîche 1 EL Orangenmarmelade
150 ml Weißwein 1 Vanilleschote 1 rote Chilischote
1 EL Olivenöl Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Hähnchenbrust die Filets kalt abspülen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter ebenfalls waschen und trockentupfen. Das Filet oben und unten mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln. Diese mit Holzzahnstochern oder Rouladennadeln fixieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei starker Hitze von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend die Filets für zwölf Minuten im Backofen fertig garen.

Für den Stampf in einem Topf Wasser zum kochen bringen und salzen. Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Zerstampfen und mit der Butter, Salz, Pfeffer und dem Zimt verfeinern.

Für das Gemüse die Zwiebeln abziehen und würfeln sowie die Paprika schälen und klein schneiden. Die Zucchini, die Aubergine und die Champignons grob würfeln. Die Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen und nach und nach das restliche Gemüse sowie den Vanillezucker hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Orangensauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten fein würfeln, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Alles zehn Minuten stark kochen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die gehackte Chilischote, das Vanillemark, den Orangensaft und die Marmelade hinzufügen und bei schwacher Hitze für fünf Minuten köcheln lassen. Die Crème fraîche untermischen und mit Salz und Pfeffer sowie der ausgepressten Limette abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets im Parmamantel mit dem Süßkartoffelpüree, mediterranem Sommergemüse und Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Leister am 06. Juli 2015