

Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit gelbem Reis und Pesto

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste	1 Zitrone	15g Parmesan
3 Scheiben ital. roher Schinken	1 Zweig Thymian	Pfeffer

Für das Pesto:

100 g getrocknete Tomaten	70 g gehackte Mandeln	60 g Pecorino
40 g entsteinte Soft-Datteln	1 TL getrockneter Oregano	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	

Für den Reis:

150g Basmati	1 Zitrone	2,5cm Ingwer
Olivenöl	20g Butter	1 geh. TL gemahlener Kurkuma
Salz	Pfeffer	

In einem Topf mit Salzwasser den Reis bissfest garen.

Von der Zitrone die Schale fein abreiben, dann die Frucht halbieren. Den Ingwer schälen und reiben. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Unterseite der Hähnchenbrust behutsam mit einem kleinen Messer kreuzweise einschneiden. Das Hähnchenfleisch mit etwas Pfeffer würzen, Thymianblätter und Zitronenschale darüber legen, dann Parmesan darüber reiben. Drei Scheiben Schinken auf die Hähnchenbrust legen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Ein Stück Frischhaltefolie auf das Filet legen und das Fleisch flach klopfen.

Für das Pesto getrocknete Tomaten zerkleinern, Pecorino reiben, Datteln kleinschneiden. Alles mit den Gewürzen und dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und das Filet jeweils drei Minuten von beiden Seiten anbraten. Eine große Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und einen Schuss Olivenöl mit der Butter hineingeben.

Wenn sie leicht aufschäumt, die Zitronenschale, den Ingwer und die Kurkuma zufügen. Die Zitronenhälfte darüber auspressen, salzen und pfeffern. Alle Zutaten gleichmäßig verrühren, sodass sich eine goldgelbe Paste ergibt. Den Reis dazugeben und gut durchmischen.

Hähnchen mit Reis und Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelius Göbel am 20. Oktober 2016