

Hähnchen-Brust, Pancetta-Mantel, Linsen-Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 100 g	4 Scheiben Pancetta	3 Zehen junger Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 frische Lorbeerblätter
1 EL Butter	Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für das Gemüse:

80 g rote Linsen	200 g festk. Kartoffeln	4 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Möhre
50 g Staudensellerie	40 ml trockener Weißwein	10 ml heller Balsamico
125 ml Geflügelfond	4 Stängel glatte Petersilie	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für die Linsen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust im Pancetta-Mantel Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Lorbeerblätter abbrausen und trockenwedeln. Jeweils zwei Scheiben Pancetta nebeneinander auslegen. Hähnchenbrust und Lorbeer daraufgeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pancetta um die Hähnchenbrust wickeln und mit Küchengarn befestigen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen im Pancetta-Mantel rundherum anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Butter, Rosmarin und Thymian zum Hähnchen geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten garen.

Für das Linsen-Kartoffel-Gemüse Linsen kalt abspülen und etwa 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Kochzeit abschütten. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhre, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schälen und ebenfalls in klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und Geflügelfond angießen. Möhre, Sellerie und Frühlingszwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze circa sechs Minuten garen. Anschließend die Linsen hinzufügen. In einer anderen Pfanne Olivenöl erhitzen und Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Balsamico, Butter, Petersilie und Kartoffelwürfel unter das Linsengemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Hähnchenbrust im Pancetta-Mantel mit Linsen-Kartoffel-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Daniela Blum am 27. September 2016