

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

600 g kleine festk. Kartoffeln	20 g Butter	150 g Studentenfutter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Msp. Oregano
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)	12 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	2 Pastinaken	12 bunte Karotten
30 g Butter	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und etwas Butter zugeben. Studentenfutter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Studentenfutter, Schalotte, Knoblauch und Oregano mischen. Jede Hähnchenbrust seitlich längs aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nussmischung darauf streuen. Hähnchen wieder zusammenklappen und mit dem Bacon umwickeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Pastinaken und bunte Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe knapp zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Pastinakengemüse auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015