

Gefüllte Hühner-Brust mit Mangold

Für 4 Personen:

Für die Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste	8 getrock. Datteln	20 Blätter Salbei
1 Zweig Rosmarin	Zweige Thymian	150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für den Mangold:

2 Stauden (600 g) Mangold	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 rote Zwiebeln	100 g gegarte Kichererbsen	1 Prise Harissa
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	Olivenöl

Hühnerbrüste gut waschen und trocknen. Mit einem scharfen Messer Taschen hineinschneiden. Datteln entkernen und würfeln. Etwa 1 Viertel der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden oder hacken. In einer Schüssel Datteln und Salbei mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Taschen der Hühnerbrüste spritzen. Man kann die Füllung auch mithilfe eines Löffels in die Taschen geben. Danach jeweils etwa 3 Salbeiblätter unter die Haut schieben und die Hühnerbrüste salzen. Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Brüste von allen Seiten anbraten. Dabei die restlichen Salbeiblätter sowie Thymian- und Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrüste im Ofen noch 10-15 Minuten garen.

Für den Mangold:

Derweil das Gemüse zubereiten. Den Mangold in Blätter teilen und säubern.

Die dicken Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Ingwerschale abreiben und den Ingwer ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kichererbsen kurz anrösten.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitrösten. Dann die Mangoldstiele hinzufügen und 3-4 Minuten anschwitzen. Die Blätter dazugeben und alles nochmal einige Minuten schmoren. Das Gemüse mit Harissa, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluss noch etwas frisches Olivenöl hinzufügen.

Anrichten:

Die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mittig teilen. Gemüse auf Teller geben und jeweils eine Hühnerbrust darauf setzen. Mit den Kräutern aus der Pfanne garnieren.

Tarik Rose am 10. Dezember 2023