

Hähnchenbrust im Speckmantel

auf Tomaten-Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Kartoffelsalat:

400 g Kartoffeln
Salz
200 g rote und orange Kirschtomaten
50 g Rucola
5 EL Rapso
2 EL grober Senf
Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

½ Bund Petersilie
¼ Bund Kerbel
4 Maishähnchenbrustfilets (à ca. 170 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
12 Scheiben Frühstücksspeck (à ca. 15 g)
2 EL Rapso



Hähnchenbrust im Speckmantel

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.
2. Für das Fleisch die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Maishähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jeweils mit der Zitronenschale einreiben und in den Kräutern wälzen. 3 Scheiben Speck um jedes Filet wickeln.
4. Rapso in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 4–5 Minuten anbraten. Bei milder Hitze ca. 8 Minuten zu Ende braten.
5. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trocknen.
6. 5 EL Rapso und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Tomaten und Rucola mit dem Dressing vermengen und mit den Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und servieren.

654 kcal, 54 g E, 37 g F, 21 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Selection Grüner Veltliner aus Niederösterreich.

