



Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Zuckerschoten

Zutaten

2 Stück(e) Hähnchenbrustfilets

1 Teelöffel Fuchs Tellicherry Pfeffer, geräuchert, ganz

4 Stück(e) Stk. Fuchs Piment, ganz

3 Teelöffel Fuchs Salbei, gefriergetrocknet

1 Stück(e) Fuchs Fleur de Sel

2 Stück(e) Scheiben Parmaschinken

1 Stück(e) große Bio-Zitrone

2 Stück(e) Lauchzwiebeln

200 g Zuckerschoten

1 Stück(e) ½ EL Olivenöl

40 g Butter

100 g Mascarpone

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad:

shopstudiorecipes.recipe.difficulty.einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 661 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen.

Tellicherry Pfeffer und Piment im Mörser grob zerstoßen.

Mit 2 TL Salbei und Fleur de Sel mischen.

2. Die Hähnchenbrustfilets mit der Gewürzmischung würzen, anschließend jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Mit Holzstäbchen feststecken. Die Zitrone waschen und die Schale mit einem Julienneschneider zu Zesten abziehen. Zitrone halbieren und 2 Scheiben von einer Hälfte abschneiden. Zitronenhälften auspressen.

3. Lauchzwiebeln waschen, längs halbieren und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in schräge 2 cm breite Streifen schneiden. Die Schoten danach in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken. Wieder herausnehmen und beiseitestellen.

4. Das Olivenöl und 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets rundherum ca. 8-10 Minuten braten. Nach 6 Minuten die Zitronenscheiben mitbraten. Hähnchenfilets zwischendurch mit Zitronensaft beträufeln. Die Hähnchenbrustfilets und Zitronenscheiben anschließend im Ofen warmhalten.

5. Die Lauchzwiebelstreifen kurz im Bratsud anbraten. Herausnehmen und ebenfalls warmstellen. Mascarpone zum Bratsud geben und unter Rühren aufkochen. Sud mit Salz und Tellicherry Pfeffer und 1 TL Salbei würzen. Restliche Butter erwärmen und Zuckerschoten darin kurz braten. Mit Salz würzen. Salbei-Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden. Mit Zitronenscheiben, Lauchzwiebeln, der Sauce und Zuckerschoten anrichten.