

Hähnchenbrustfilet im Gemüsemantel mit Kartoffelplätzchen

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 große	Wirsingblätter** Wasser kochend	Wirsingblätter: dicke Mittelrippe flach schneiden. in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren , mit Schaumlöffel herausheben und im Sieb mit kaltem Wasser ca. 2 Minuten abbrausen. Gut abtropfen lassen, bzw. trocken tupfen.
4 kleine Evtl. 8 Scheiben etwas	Hähnchenbrüste Salz, Pfeffer Chili, gemahlen Frühstücksspeck Butterschmalz	Hähnchen abbrausen, trocken tupfen (Küchenrolle), würzen, mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. In Butterschmalz/ Öl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Jedes Filet in ein Wirsingblatt einwickeln.
1 EL ½ - 1 ½ - 1 150-200ml 5 ½ oder: 1-2 Stck	Butterschmalz Salz, Pfeffer Zwiebel Knoblauchzehe Gemüsebrühe Tomaten, getr. Paprika, rot/ Karotten in feinen Scheiben	In großer Pfanne/Schmortopf, die Gemüsepackle einsetzen, anbraten, mit Salz und frisch gem. Pfeffer die Oberseite würzen. Am Rand der Pfanne die gehackten Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitdünsten, mit wenig Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenwürfel und Paprikawürfel zugeben. Gemüse zugedeckt ca. 20 Min leise köcheln lassen. Gemüsepackle warmstellen und Sauce fertigstellen.
1-2 TL ½ - 1 B. 3 Stck	Tomatenmark Crème fraîche Salz, Pfeffer Lauchzwiebel- Stangen/Petersilie, glatt	Sauce: Tomatenmark und Crème fraîche in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebel in feine schräge Röllchen/Scheiben schneiden oder Petersilie fein hacken, überstreuen.

Foto: © H. Hundt-Dekelver

Gemüse-Variation je nach Saison:

Weiß-/ Rotkohlblätter oder Mangoldblätter

Kartoffelplätzchen

4 – 6 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kg	Kartoffel, mehlig kochend	Kartoffeln in der Schale im Dampfkorbchen ca. 20 -25 Minuten garen, abdampfen lassen, schälen. durch die Spätzlespresse/ Kartoffelpresse auf ein Brett drücken, etwas ausdampfen, erkalten lassen.
100-150g 1 1-2 Pr. 2-3 EL Nach Bedarf	Mehl Ei Salz, Pfeffer Muskat Kräuter, gehackt: Petersilie, etc. Butterschmalz	Alle Zutaten zu den Kartoffeln in eine Schüssel geben, locker mit Gabel untermischen, nur kurz zusammenkneten, abschmecken. Rolle von Ø ca. 3-4 cm auf Mehl formen. Scheiben von 1,5 cm abschneiden, evtl. nachformen. In Butterschmalz goldbraun braten (je Seite ca. 3 Minuten). Im Backofen auf Küchenpapier/Platte bei 80°C warmhalten.