

Rezept

Hähnchenbrust im Schinkenmantel

Ein Rezept von Hähnchenbrust im Schinkenmantel, am 17.06.2024

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
Salz	Pfeffer
8 Scheiben Parmaschinken (ca. 100 g)	2 EL Olivenöl
200 ml Geflügelfond (aus dem Glas)	1-2 EL Zitronensaft
8 Holzzahnstocher	1 kleiner ofenfester Bräter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und abtrocknen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und mit Knoblauch, Rosmarin und Tomaten einreiben. Jeweils 2 Schinkenscheiben leicht überlappend auslegen, je 1 Hähnchenfilet darin einwickeln und mit je 2 Holzzahnstochern feststecken.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Bräter erhitzen, das Öl hineingeben und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2 Min. anbraten. Mit dem Fond ablöschen und ca. 20 Min. im Backofen (Mitte, Umluft 160°) garen.
3. Die Filets herausnehmen und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen. Den Bratensaft aufkochen, eventuell mit ein wenig Wasser verlängern und mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Spießchen entfernen, die Filets schräg in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.