

Christian Henze
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronenkartoffeln

Donnerstag, 26. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Zitronenkartoffeln:

700 g	kleine, festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
4	Knoblauchzehen
0,5	Bio-Zitrone
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

600 g	Hähnchenbrustfilets
16 Blätter	Salbei
150 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
50 g	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in 16 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.
5. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausschaut. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).
6. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.
7. Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Bratpfanne zur Seite stellen.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.
9. Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden,
10. Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit 1 EL Butter in die Bratpfanne geben. Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben, alles durchmischen und kurz braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Vor dem Servieren die Hähnchen-Saltimbocca zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Pro Portion: 510 kcal / 2130 kJ
22 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 25 g Fett

Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes

Zutaten:

1	Vanilleschote
400 ml	flüssige Sahne
3 EL	Zucker
2 EL	Lavendelblüten, ungespritzt
4 Blatt	weiße Gelatine
100 g	Mascarpone
2 EL	Lavendelhonig
3 EL	Pistazienkerne

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanillemark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und der Hälfte der Lavendelblüten aufkochen.
2. Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen
4. Sie Sahne durch ein feines Sieb gießen und nochmals erwärmen (nicht kochen).
5. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Sahne geben und unter Rühren schmelzen.
6. Anschließend Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna Cotta-Masse in Dessertgläser gießen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunde kalt stellen und anziehen lassen.
7. Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren. Pistazien dazugeben und durchschwenken.
8. Die gestockte Panna Cotta mit den karamellisierten Pistazien und den restlichen Lavendelblüten garnieren.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ
48 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett