

Bardierte Hähnchenbrust auf Tomaten



Zutaten für zwei Personen:

2 dünnere Hähnchenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Lage Lardo
1 Fleischtomate
2-3 EL Pinienkerne
2 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl
150 g Champignons (optional)

1. Aus der Hähnchenbrust zwei dünnere Schnitzel schneiden, möglichst gleichmäßig. Leicht salzen und pfeffern. Je 3-4 Scheiben Lardo „flechten“ und die Hähnchenschnitzel darin einwickeln. Etwa 15 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. Tomaten möglichst dünn schneiden, auf einer Platte auslegen, salzen, pfeffern, mit Rotweinessig und Olivenöl beträufeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

3. Eine Grillpfanne gut vorheizen und die mit

Speck belegten Hähnchenschnitzel auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Die letzten 2 Minuten mit Alufolie abdecken.

4. Optional geputzte und in dickere Scheiben geschnittene Champignons braten und am Rand der Tomaten arrangieren.

5. Pinienkerne auf die marinierten Tomaten streuen, die gebratenen Hähnchenschnitzel auflegen.

Hinweise:

Hähnchenbrust sollte immer durchgebraten sein, deshalb vor dem Servieren einmal durchschneiden und den Garzustand kontrollieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.09.2018