

Hähnchenbrust

„Schuh des Manitu“

Zutaten:

5 Stück halbe Hähnchenbrustfilets (je nach Größe)
0,200 kg Ananas aus der Dose
0,100 kg Röstzwiebeln
0,050 kg süßer Senf
Hähnchengewürz



Zubereitung:

Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Röstzwiebeln und dem süßen Senf vermengen.

Mit einem scharfen Messer eine Tasche der Länge nach in das Fleisch schneiden. Dabei darauf achten, dass man nur bis zur Mitte einschneidet (von der Dicke her gesehen). Links und rechts ca. 5-8mm stehen lassen (nicht durchschneiden). Damit mehr Füllung rein passt mit dem Messer in den zwei Seitenteile den gleichen Schnitt machen. Mit dem Hähnchengewürz die Taschen Innenseite würzen

Danach die Füllung in die Taschen geben.

Mit Zahnstochern im gleichen Abstand die Seiten der Tasche verbinden. Mit Bindfaden am ersten Zahnstocher ansetzen, so dass man zwei gleichlange Fäden hat. Nun wie bei einem Schuh über Kreuz sich nach vorne bis zum letzten Zahnstocher vorarbeiten. Am Schluss eine schöne Schlaufe binden.

Zubereitungstipp für den Kunden:

Aus 700g Kartoffeln (roh, in dünne Scheiben geschnitten), Cremefine, Salz, Pfeffer und Parmesan ein Kartoffelgratin Herstellen.

Eine Auflaufform mit Butter einreiben. Das Kartoffelgratin in die Auflaufform geben.

Nun in die Mitte der Auflaufform den „Hähnchen-Schuh“ legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°, 25 min backen.

Danach den Ofen öffnen und 50g Parmesan auf dem Fleisch und den Kartoffeln verteilen und alles bei 180°C 5 min backen.

Wer kein Kartoffelgratin möchte kann die Hähnchenbrust auch ohne Kartoffeln im Ofen garen.

Beilagen Empfehlung:

- Kartoffelgratin
- Reis
- Kartoffelpüree
- Couscous
- Risotto mit verschiedenem Gemüse

Gemüsebeilagen:

- glacierte Möhren und Zuckerschoten
- Brokkoli
- Blattspinat
- frischer Blattsalat
- asiatisches Gemüse mit Sojasauce
- Ananassalat



Ananassalat

Weinempfehlung:

2013 Grauer Burgunder Spätlese Trocken - Alde Gott

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!
Ihr Team vom Metzger Geist