

HÄHNCHENBRUSTFILET IN PARMA-SCHINKEN GEBACKEN

Mediterraner Gaumenschmaus. Simpel, aber macht was her ...



15
Minuten
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT



30-45
Minuten
ZUSÄTZLICHE WARTEZEIT



4
Genießer
ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets
(oder Maishähnchenbrustfilets)
- 8 Scheiben Parma-Schinken
(alternativ Schwarzwälder, San Daniele
oder Serrano-Schinken)
- Salz und Pfeffer
- Etwas Butter zum Anbraten

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Spinat
- Blumenkohl
- Kichererbsen in Tomatensauce
- Risotto (Safran-Risotto oder
auch mit Steinpilzen oder
Pfifferlingen)
- Kartoffeln
- Bratkartoffeln
- Grüner Salat
- Polenta



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine feuerfeste Form und – sofern vorhanden – ein Temperatur-Kernmessgerät bereithalten.
2. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen.
3. Jetzt die Filets von allen Seiten salzen und pfeffern.
4. Danach jedes Filet mit 2 Scheiben Schinken umwickeln.
5. In einer ausreichend großen Pfanne etwas Butter auslassen und die Filets bei höherer Temperatur (Relation: bei meinem Herd auf Stufe 7 von 9) rundherum anbraten (alle 4 Seiten jeweils ca. 2 Min).
6. Danach die Filets aus der Pfanne nehmen und in die feuerfeste Form legen. (Durch den Wechsel der Pfannen braten die Filets nicht auf einer Seite nach, sondern garen gleichmäßig durch.) Jetzt im vorgeheizten Backofen unter Verwendung des Kernmessgerätes fertig garen.

TIPP 1:

Die Kerntemperatur sollte bei einer Hähnchenbrust mindestens 72 °C erreichen. Bei Maishähnchen sogar 80-85 °C. Sofern kein Kernmessgerät vorhanden ist: bei 180-190 °C (Umluft) dauert es nach dem Anbraten ca. 30 Min.

TIPP 2:

Wer es saftiger mag, muss mehr Zeit bei niedriger Temperatur (ca. 80-90 °C) investieren. Das dauert dann ca. 45-55 Min. Der Vorteil ist, dass die Kerntemperatur nicht über die „Außentemperatur“ im Backofen steigen kann. So kann man eine Hähnchenbrust auch bei 85 °C 45 Min garen und danach die Temperatur auf 70 -75 °C drosseln und so ein weiteres Durchgaren und Austrocknen verhindern. Auf diese Weise kann man das Fleisch dann auch 1h im Backofen lassen, wenn z. B. die Beilagen noch nicht fertig sind. Beim Maishähnchen sollte die o. g. Kerntemperatur erreicht werden. Daher ist hier eine Drosselung auf Minimum 80 °C zu beachten.

7. Danach das Fleisch herausnehmen und jedes Filet entweder halbieren oder in 3-4 Scheiben schneiden.

