Hähnchenbrust im Speckmantel mit Spätzle

10. September 2011 | Autor Leroy

Hallo Welt, da bin ich wieder. Wie gesagt, die Rezeptefrequenz geht runter – es ist einfach zu viel los und so wenig Zeit. Aber nichtsdestotrotz: heute wieder ein Rezept

Die Zutaten für 3-4 Personen:

- 500 g frische Spätzle (natürlich können Sie die selbst frisch machen, Rezept finden Sie im Blog – diesmal habe ich allerdings in der Frischetheke welche gekauft – das reicht hierbei auch aus, da wir die Spätzle noch anbraten werden)
- 2-3 Schalottenzwiebeln
- eine Handvoll Schnittlauch, gehackt
- etwas Tomatenmark
- 4 Putenbrüste (ca. 800 g)
- 1-2 Packungen Speck (ein sogenannter "Frühstücksspeck" in Streifen und Ihrer Wahl)
- Pfeffer, Salz, Paprika, Honig
- Butter und Olivenöl zum Braten
- etwas Rotwein zum Ablöschen
- ein bis zwei Würfel dunkle Bratensoße

Die Zubereitung:

- Die Hähnchenbrust unter kaltem Wasser gut abspülen, auf einem Küchentuch trocken tupfen
- Das Fleisch parieren (also Haut, ggf. Fett und dünne ausgefranste Stellen entfernen)
- Das Fleisch mit Honig mittels Küchenpinsel einpinseln (ringsum)
- Mit Pfeffer, Salz, Paprika oder auch gerne mit einer Gewürzmischung Ihrer Wahl würzen – bewegen Sie sich dabei aber im europäischen Bereich, Asia oder Cancun passen nicht so gut zu Spätzle
- Die Speckstreifen einzeln entnehmen und überlappend um das Fleischstück wickeln, notfalls mit einer Fleischnadel oder Zahnstochern fixieren, zu Seite stellen

- Die Schalotten schälen und grob zerkleinern
- In einer Wokpfanne oder einer großen Pfanne etwas Butter schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten (nicht zu heiß)
- Am besten parallel dazu Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, das Öl darf keinesfalls dabei rauchen
- Mehr Butter zu den Schalotten geben, die Spätzle, etwas Tomatenmark und 2/3 vom Schnittlauch dazu geben und bei kleiner Hitze anbraten, dabei oft wenden und durchmischen

- Wenn sich bei den Hähnchen am Speck außen eine schöne Kruste gebildet hat, die Hähnchenteile kurz entnehmen

- Den Fond in der Pfanne mit Rotwein und/oder Wasser ablöschen und ein bis zwei Bratensaucenwürfel darin auflösen (Mengenverhältnis beachten, Achtung: Sauce reduziert noch), kurz aufkochen lassen
- Fleisch wieder dazu geben und mit geschlossenem Deckel insgesamt ca. 20 min. köcheln lassen, dabei nicht mehr wenden

- Alles auf einem vorgewärmten (Teller zum Beispiel 2 min. in die Mikrowelle stellen) Teller anrichten, mit dem restlichen Schnittlauch garnieren
- Dazu passt ein Gläschen Rotwein, wie Sie ihn zum Kochen verwendet haben und ein grüner Salat (siehe diverse Rezepte im Blog)

Guten Appetit wünscht Ihnen wie immer Ihr Leroy!

Veröffentlicht in Huhn und Geflügel, Mediterran | Schlagworte: Kräuter, Schmorgericht, Spätzle