



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Heute gibt es Fleisch „

Paprika-Basilikum-Hähnchen

Zutaten

2 Maispoulardenbrüste, à 180 g, mit Haut | 4 Scheiben Chorizo | 1 rote Paprika
1 gelbe Paprika | 1 Kohlrabi | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund Basilikum | 2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian | 50 ml Sahne | Butter, zum Abschmecken | Pflanzenöl, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten | Zucker, zum Abschmecken | Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten schälen, so dass circa ein Millimeter dicke Scheibchen entstehen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen.

Das Filet von den Brüsten abschneiden und vorsichtig zwischen Klarsichtfolie plattieren. Anschließend kleine Taschen in die Brüste schneiden. Die Taschen mit der Chorizo, Paprika und etwas Basilikum füllen. Die gefüllten Brüste mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Garen für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Den Kohlrabi schälen und klein schneiden.

Die Kohlrabiblätter klein schneiden und aufbewahren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kohlrabi anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Die Sahne und die kleingeschnittenen Kohlrabiblätter zugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Den Rahmkohlrabi und die Soße neben dem Fleisch anrichten und servieren.



Auf die Plätze, fertig, los!