Hähnchenfilets im Schinkenmantel

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 8 Salbeiblatt (-blätter)
» 4 Scheiben Parmaschinken
» 350g Zuckerschoten
» 150g Erbsen
» 1 Lauchzwiebel(n)
» 1 EL Butterschmalz
» 125ml Instant-Hühner-Brühe
» 50g Schlagsahne
» 2 EL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch salzen und pfeffern. Jeweils zwei Salbeiblätter darauf legen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und feststecken. Zuckerschoten und Erbsen blanchieren. Lauchzwiebel putzen und klein schneiden.

2. Fleisch in Butterschlaz von jeder Seite 5min anbraten, herausnehmen und warm halten. Brühe und Sahne in die Pfanne gießen, Zuckerschoten, Erbsen und Lauchzwiebel untermischen, erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Filets in dicke Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten. Mit Salbei garnieren.

Nährwerte: 400kcal pro Portion

angelegt am: 06.03.2007 Rezept-Nr: 2234

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke