



Marinierte Geflügelbrüstchen im Schinkenmantel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, voller Aromen, würzig-schmackig, schnell gemacht, passt zu Vielem

Zutaten

- 4 handelsübliche Hähnchenbrustfilets, gewaschen, trocken getupft
- 8 dünne Scheiben roher Schinken
- 4 kleine Frühlingszwiebeln, halbiert
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben oder gepresst
- 1/2 Peperoni, entkernt, fein gewürfelt
- 1 El Thymianblättchen
- 1 Zweig Rosmarin, gezupft, gehackt
- 0.5 Bündchen Petersilie, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tl Balsamico
- 1 kleiner Tl Senf
- Saft und abrieb 1/2 Stück Zitrone
- 6 El Olivenöl
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade:

Schritt2

Balsamico, Senf, Zitronenschale, Knoblauch, Peperoni, Olivenöl, wenig Salz und Pfeffer aus der

Mühle verrühren.

Schritt3

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, 3-4 cm vom Grün stehen lassen.

Schritt4

Die Geflügelbrüstchen:

Schritt5

Auslegen und mit den Kräutern bestreuen, wenig salzen, pfeffern. Jeweils 2/2 Frühlingszwiebeln darüber legen und in 1 Schinkenscheibe einwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren, ca.30 min. in die Marinade geben.

Schritt6

Danach in einer Stielpfanne mit Olivenöl und Butter rundherum 3-4 min. anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt7

In eine feuerfeste Auflaufform geben und für 12-15 min. in den Ofen

Schritt8

180 ° C vor geheizten Backofen schieben. (Mittlere Schiene)

Schritt9

Die Sauce:

Schritt10

Zum Bratensatz die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch geben, andünsten und den Weißwein aufgießen.

Schritt11

Fast völlig reduzieren lassen, dann die Hühnerbrühe nach gießen und Alles auf etwas 1/3 einkochen.

Schritt12

In den letzten 8 min. über die Geflügelbrüstchen geben und rosa-saftig zu Ende garen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Aus dem Ofen nehmen, prüfen, ev. tranchieren und in der Auflaufform zu Tisch geben.

Schritt15

Dazu passt feines, Butter geschwenktes Gemüse oder auch ein frischer Salat.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** Hauptgericht, leicht, preiswert, Schinkenmantel, schnell gemacht, Unter 30 Minuten, voller Aromen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marinierte-gefluegelbruestchen-im-schinkenmantel/>