

Horst Lichter | Vanille-Mandel-Hähnchen mit Parmesangrieß- Herzen und Keniabohnen

Für 4 Personen:

- Fett für das Backblech
- 500 ml Gemüsebrühe
- 180 g Maisgrieß
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 Vanilleschoten
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à ca. 150 g; ohne Haut
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 80 g Mandelblättchen
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Keniabohnen
- 2 EL Kräuterbutter (Fertigprodukt)
- 2 rote Äpfel (z.B. Summerred)

Zubereitung:

Ein Backblech einfetten. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß und 1 TL Butter dazugeben und unter ständigem Rühren zu einer festen Masse einkochen lassen. Die Grießmasse mit Salz und Pfeffer würzen und den Parmesan unterheben. Die Masse auf dem Backblech verteilen und auskühlen lassen.

Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Vanillemark einreiben.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Eier mit dem Mehl in einem tiefen Teller verquirlen. Die Mandeln in einen 2. Teller geben. Die Hähnchenbrustfilets zuerst in der Eier-Mehl-Mischung und dann in den Mandeln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei schwacher Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Hähnchenbrustfilets in eine ofenfeste Form legen und im Backofen auf der mittleren Schiene 10 – 12 Minuten fertig garen.

Die Bohnen in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Die Kräuterbutter in einer Pfanne zerlassen, die Bohnen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem herzförmigen Plätzchenausstecher Herzen aus der kalten Grießmasse ausstechen. Die

restliche Butter in einer 2. Pfanne zerlassen. Die Grießherzen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen.

Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in Spalten schneiden und in derselben Pfanne, in der die Herzen gebacken wurden, kurz anbraten.

Die Bohnen mit den Äpfeln auf Tellern anrichten, je ein Mandelhähnchen daraufsetzen und die Grießherzen dazu servieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 24.03.2007

Prominenter Gast: Bernd Stelter