

Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur

Für 4 Personen

Für den Gemüse-Bulgur:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zucchini
1 Kohlrabi	1 rote Paprika	4 Kräuterseitlinge
2 EL Sesamöl	150 g Bulgur	Salz, Pfeffer
1 Prise Kurkuma, gemahlen	1 Prise Harissa-Gewürz	250 ml Gemüsefond
2 Stängel Minze	2 Stängel Blattpetersilie	1 Zitrone
70 ml Olivenöl, kaltgepresst		

Für das Fleisch:

100 g Pancetta, dünne Scheiben	4 Hähnchenbrüste	Salz, Pfeffer
100 g Bergkäse, Scheiben	2 Eier	3 EL Weizenmehl, 405
100 g Paniermehl	2 Zweige Zitronenthymian	150 g Butterschmalz

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini, Kohlrabi und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse austreichen, das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Kräuterseitlinge putzen, in 2 cm große Würfel schneiden.

Für das Fleisch den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, dann beiseitestellen. Die Hähnchenbrüste seitlich mittig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht, das Fleisch aufklappen, plattieren, rundherum mit Salz, Pfeffer würzen.

Den Bergkäse und den knusprigen Pancetta in die Hähnchenbrust füllen, zuklappen, mit Zahnstocher fixieren.

Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter das Paniermehl mischen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste zuerst im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentrepp abtupfen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Sesamöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel, Knoblauch, Gemüse- und Pilzwürfel darin anbraten.

Dann den Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Harissa würzen. Den Gemüsefond angießen und zugedeckt alles 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Gegarten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb verfeinern, die Kräuter untermischen.

Hähnchen-Cordon bleu und Gemüse-Bulgur auf Tellern anrichten.

Kevin von Holt am 28. Februar 2024