

Hier und heute

Italienische Urlaubsküche: Mamas Antipasti und mediterran gefüllte Hühnerbrust

Sterneköchin Julia Komp nimmt uns mit ins Lieblingsurlaubsland Italien – mit Mamas Antipasti und mediterran gefüllter Hühnerbrust.

Das Rezept

Von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für gefüllte Hühnerbrust

- 2 Maispoulardenbrüste (à 150-200 g)
- 4 Scheiben Schinken (z. B. gekochter Schinken)
- 4 Scheiben Käse (z. B. Mozzarella, Appenzeller oder geriebener Parmesan)
- 6 frische Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Zahnstocher oder Küchengarn zum Fixieren

Optional für die Sauce

- 2 Schalotten, halbiert
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 6 Salbeiblätter

Zubereitung

Jede Hühnerbrust seitlich einschneiden, sodass eine Tasche entsteht – aber nicht ganz durchschneiden. In jede Tasche ein bis zwei Scheiben Käse, ein bis zwei Scheiben Schinken und drei Salbeiblätter legen. Seite mit Zahnstocher verschließen. Oder zum Verschließen Küchengarn verwenden.

In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Die Hühnerbrüste kräftig salzen und pfeffern, dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 160 °C Umluft zehn bis zwölf Minuten fertigbaren.

Die halbierten Schalotten in die Butterpfanne geben und kurz schmoren. Den Bratensatz mit Weißwein und Brühe ablöschen. Kurz aufkochen. Salbei zugeben. Etwas einkochen lassen und über das Fleisch geben.

Zutaten für Mamas Antipasti

(für ca. vier Personen)

- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Soloknoblauch
- 2 Zucchini
- 500 g braune Champignons
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer,
- frische mediterrane Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano
- frischer Basilikum nach Geschmack, zum Servieren

Hier und heute



Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse einzeln in einer großen Pfanne mit Olivenöl in dieser Reihenfolge anbraten und zur Seite stellen: Zuerst Paprika, dann Zucchini, dann Karotten, dann Champignons. Danach Zwiebeln und Knoblauch, bis sie leicht goldbraun sind. Jede Runde kräftig mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit einem Schuss Balsamico ablöschen. Zum Schluss das angebratene Gemüse vorsichtig miteinander vermengen. Einige Minuten ziehen lassen – so verbinden sich die Aromen wunderbar.

Warm oder kalt genießen.

Wer mag, gibt kurz vor dem Servieren etwas frisch gehacktes Basilikum darüber.