



Hähnchen im Karamell-Bacon

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Hähnchen

4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
300 g Frühstücksspeck (Bacon)
Rosmarin
Knoblauchpulver
Paprikapulver
Selleriepulver
Zwiebelpulver
Rauchsalz
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
75 ml Ahornsirup

Kartoffel-Bohngemüse

400 g grüne Bohnen (Prinzess-, Brech- oder Gartenbohnen)
1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Bohnenkraut
300 g Kartoffeln (festkochend)

Optional

100 g Sauerrahm

Zubereitung (20 Minuten)

Grüne Bohnen putzen und einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abschrecken, am besten in Eiswasser.

Fein gehackten Rosmarin mit Knoblauch-, Paprika-, Sellerie- und Zwiebelpulver sowie Rauchsalz mischen. Hähnchenbrust salzen, pfeffern und mit dem Schmetterlingsschnitt auf eine gleichmäßige Dicke bringen. Großzügig mit der Gewürzmischung würzen und in Frühstücksspeck einschlagen. In ganz wenig Öl auf der Verschlussseite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Gitter mit Backblech legen. Ahornsirup über die Hähnchenbrust geben. Am Ofen die Funktion „Umluft-Grillen“ einschalten und das Hähnchen etwa zwölf Minuten durchgaren lassen.

In der verwendeten Pfanne Zwiebelwürfel bräunen, dann Knoblauch hacken und zugeben. Kartoffeln fein würfeln und mit in die Pfanne geben. Fein gehacktes Bohnenkraut und die blanchierten Bohnen hinzufügen. Nun so lange braten, bis die Kartoffeln gar sind. Dabei immer wieder schwenken. Mit dem Rest der Gewürzmischung würzen.

Aufgeschnittene Hähnchenbrust auf dem Gemüse servieren und nach Geschmack einen Esslöffel Sauerrahm dazugeben.

Nährwerte pro Portion

614 kcal – 29 g Fett – 53 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate

Dieses Rezept ist glutenfrei.