

Surf & Turf - Hähnchenbrust mit Garnelenfüllung



Zutaten:

für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrüste ohne Haut, 180-200 g
- 4 rohe Riesengarnelen, geschält ohne Kopf
- 80 g Pecan Nüsse
- 1 frische, große rote Chilischote
- Abrieb von einer unbehandelten Orange
- 3 Zweige Basilikum
- 180 g bestes Olivenöl extra vergine
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- *
- 2 Zucchini (ca. 20 cm lang)
- Salz und roten Pfeffer aus der Mühle
- etwas Olivenöl zum Braten
- *
- 500 g mehliges Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 200 ml Milch
- 20 g Butter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung Hähnchenbrust:

Basilikum waschen, im Küchentuch trocken tupfen und von den Stielen zupfen. 80 ml Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben, Salz und Basilikumblätter hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem feinen Basilikumöl mixen.

Die Schale der Limette abreiben, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Basilikumöl vermischen und in ein Schüsselchen füllen.

Die Garnelen in kaltem Wasser abwaschen, den Darm entfernen. Danach nochmals die Garnelen abspülen und auf Küchentuch trocken tupfen.

Garnelen in das Schüsselchen mit dem Basilikumöl legen, gut durchmengen, mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Pecan Kerne grob hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, halbieren und die Kerne samt Häutchen entfernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

30 ml des Olivenöls in einer Pfanne erwärmen die gehackten Pecan Kerne darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten. Die Chiliwürfel hinzugeben, durchmengen und in eine kleine Schüssel geben. Orange abreiben, den Abrieb unterrühren und abkühlen lassen. Zuletzt die noch übrigen 50 ml Olivenöl hinzufügen.

Hähnchenbrüste unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp abtrocknen. Mit einem spitzen, scharfen Messer auf der Unterseite eine Tasche schneiden.

Garnelen aus der Schüssel nehmen, das Ölgemisch leicht abstreifen, salzen und in die Tasche stecken, ggf. mit einem Hölzchen (z.B. Zahnstocher) verschließen. Alle Hähnchenbrüste so vorbereiten.

Die gefüllten Hähnchenbrüste in eine Auflaufform setzen, mit einem Teil vom Pecan-Nuss-Gemisch bestreichen, mit Klarsichtfolie abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In Anschluss das Fleisch von beiden Seiten salzen, in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und dann wieder in die Auflaufform geben. Das restliche Pecan-Nuss-Gemisch darüber geben.

Zuletzt die Auflaufform in den auf 100° C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben und in 25 Min. fertig garen. Die Hähnchenbrüste müssen durchgegart sein!

Zubereitung Kartoffel-Sellerie-Stampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden, anschließend waschen und in Salzwasser, gemeinsam in 20 Min. gar kochen. Milch erhitzen, Butter hinzugeben und schmelzen lassen. Wasser von Kartoffel-Sellerie abgießen, ausdampfen lassen und anschließend mit einem Stampfer von Hand zerdrücken. Milch-/Buttergemisch hinzugeben, unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zubereitung Zucchini:

Zucchini waschen mit Küchenkrepp abtrocknen. Auf der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden (ggf. von Hand). Öl in der Pfanne erhitzen. Zucchini mit Salz und rotem Pfeffer würzen und von beiden Seiten bräunen. Nicht durchgaren, sie sollen Biss behalten.

Zum Schluss je 2 Zucchini-Scheiben auf einen Teller legen, die Hähnchenbrust quer oder diagonal aufschneiden und darauf setzen, Kartoffel-Sellerie-Stampf dazu geben, mit etwas rotem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Fertig.

Guten Appetit 😊