



Anna-Maria Günz

Insalata al forno mit Hähnchenbrustfilet im Pancetta-Mantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 130 g
100 g Pancetta
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 EL Butter, zum Anbraten
1 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen Zweig beiseitelegen. Die restlichen Zweige klein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, dem kleingehackten Rosmarin und Thymian würzen, kurz in Öl und Butter anbraten und dann mit dem Pancetta ummantelt anbraten. Den Thymian- und Rosmarinzweig zum Aromatisieren in die Pfanne geben.

Für den Sud:

250 g roher gewürfelter Schinken
5 Möhren
1 Lauchstange
1 Sellerie
2 Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
80 g Pecorino
1 L Rinderfond
1 Bund glatte Petersilie
50 g Butter, zum Anbraten
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln abziehen und klein hacken. Möhren, Sellerie, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, von Enden befreien und in Brunoise schneiden. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln in Öl und Butter kurz anschwitzen und die Schinkenwürfel hinzufügen. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino reiben und zum Sud zugeben.

Für den Salat:

2 Römerherzen
1 EL Chiliflocken
50 g Butter, zum Anbraten
100 ml Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocken schleudern und jeweils halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Salat-Hälften kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in den Sud geben, mit Chiliflocken würzen und für ca. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.