

FÜR DIE SOMMERKÜCHE

1. Hähnchenbrustfilet im Schinkenmantel mit Pesto-Nudeln

Zutaten (für 4 Personen)

3-4	Hähnchenbrustfilets
8 Scheiben	Serrano Schinken
200 g	getrocknete Tomaten
400 g	Spaghetti
50 g	Butter
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie
50 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan
150 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets mit Schinken umwickeln und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Danach für 12-15 Minuten bei 180°C Umluft im Backofen fertig garen. Spaghetti nach Anleitung kochen. Für das Pesto Basilikum, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl im Stabmixer zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten halbieren oder vierteln und in einer Pfanne mit der Butter kurz anbraten, Spaghetti und Pesto dazugeben und gut mischen. Für weitere 3 Minuten weitergaren. Die Brustfilets anschneiden und zusammen mit den Pesto-Nudeln servieren.



2. Sesam-Hähnchen mit Feldsalat und Himbeerdressing

Zutaten (für 4 Personen)

8	Hähncheninnenfilets
250 g	Sesam
3	Eier
100 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
200 g	Feldsalat
300 g	Himbeeren
8 EL	Balsamico Bianco
5 EL	Sonnenblumenöl
	Zucker

Zubereitung:

Eier mit 1 EL Wasser verquirlen. Hähncheninnenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch das Ei ziehen. Anschließend in Sesam wälzen und in einer Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl knusprig und gut durchbraten.

Für das Dressing 200 g Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren. Essig und Öl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat waschen und mit Dressing, restlichen Himbeeren und dem Sesam-Hähnchen servieren.

