Hasselback-Huhn im Caprese-Stil

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Lust auf ein lecker-leichtes Gericht, das optisch überzeugt und einem den Geschmack Italiens auf den Gaumen zaubert? Aber mit einer schwedisch inspirierten Zubereitungsart? Fusion-Küche der besonderen Art also? Dann wird Ihnen diese Hühnchenbrust Caprese im Hasselback-Gewand gefallen. Dazu ein schöner Salat, fertig ist ein perfektes Mittag- oder Abendessen. Das Marinieren in Buttermilch kann man sich auch schenken (dann geht es sogar ganz fix), aber mit dem Marinieren wird es noch zarter.

■ Zutaten — **Portionen: 2**

2	Hühnchenbrüste
50 g	Parmesan
Etwas	Salz, Pfeffer & 1 Knoblauchzehe
2	Tomaten und 1 Flasche Buttermilch
2	Kugeln Mozzarella & 12 Blättchen Basilikum
Je 4 EL	Olivenöl und Balsamico-Essig
2 TL	Dijonsenf und 3 TL Ahornsirup
50 g	Salat nach Wahl



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Hühnchenbrüste** mit etwas Küchenpapier trockentupfen.

■ **Buttermilch** in eine Schüssel geben und leicht salzen. Die Hähnchenbrüste im Ganzen in die Buttermilch legen und 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

■ Die **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden. Den **Mozzarella** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, **Basilikum** waschen und zupfen.

■ Aus dem **Olivenöl**, dem **Balsamicoessig**, dem **Ahornsirup**, dem **Dijonsenf** und etwas **Salz und Pfeffer** eine Salatsauce anrühren. **Gehackte Knoblauchzehe** dazugeben. Den Salat waschen und trocknen. Sauce und Salat beiseite stellen.

■ Die **Hühnerbrüste** aus der Buttermilch nehmen, abtupfen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fleisch im Ganzen in eine Ofenform geben, mit einem bisschen von der Salatmarinade bestreichen und im Ofen 10 bis 12 Minuten backen.

■ Das Fleisch herausnehmen, mit einem Messer **ca. alle fünf Millimeter einschneiden**, aber nicht bis unten durch, sondern so, dass Fächertaschen entstehen. Am einfachsten geht das, in dem man zwei Schaschlikspieße oben und unten auf der Längsseite der Hühnerbrust platziert und dann mit dem Messer aufhört zu schneiden, wenn man auf die Spieße trifft.

■ In die **Einschnitte** je eine Scheibe Tomate, eine Scheibe Mozzarella und ein Basilikumblatt geben.

■ Hühnerbrüste erneut mit etwas von der Salatsauce bepinseln. Etwas **Salz und Pfeffer** drübergeben und mit geriebenem **Parmesan** bestreuen. Nochmal 10 bis 15 Minuten backen.

■ Danach den **Salat** mit der verbliebenen Salatsauce marinieren und das **Hühnchen-Caprese** auf einem Salatbett servieren.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Das Prinzip Hasselback aus Schweden

Wer Hasselback hört, fühlt sich an die Hasselback-Kartoffeln erinnert – eine Köstlichkeit aus Schweden. Sie sind auch unter der Bezeichnung „schwedische Fächerkartoffeln" bekannt. Erfunden wurde diese Art der Zubereitung im schwedischen Hotel Hasselbacken.

Wer den Klassiker ausprobieren möchte: Am besten 1 Kilo festkochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln verwenden. Schale schön schrubben, aber dran lassen – für den rustikalen Look. Kartoffeln einschneiden, aber nicht bis ganz unten durchschneiden.

75 g Butter in einem Topf schmelzen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, eingeschnittene Seiten nach oben.

Mit einem Teil der zerlassenen Butter bepinseln, eine Prise Salz in jeden zweiten Einschnitt geben. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 50 Minuten backen. Zwischendurch immer wieder mit der geschmolzenen Butter einstreichen. Kurz vor Garzeitende kann noch Parmesan drüber gestreut und mitgebacken werden.