

Hochschulgastronomie



Studentenwerk
München

JANUAR

Schinken



© nito / Fotolia.com

Kulinarischer Kalender
Rezept des Monats

1

Hähnchenbrust nach „Saltimbocca“ Art in Rotweinsauce

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut (wenn möglich vom Bio-Huhn)**
- 1 kleiner Bund Salbei**
- 8 Scheiben Parmaschinken**
- Meersalz grob**
- Pfeffer schwarz aus der Mühle**
- 2 EL Olivenöl**

Die Haut von den Hähnchenbrüsten leicht lösen, ohne sie ganz zu entfernen. Nun vom Salbei zwei Blätter pro Hähnchenbrust unter die Haut schieben und die Haut wieder fest andrücken. Jetzt die Hähnchenbrüste vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln.

Das Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen und die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten kurz anbraten. Nach circa 2 Minuten die Hähnchenbrüste wenden und mit der Pfanne im vorgeheizten Ofen bei etwa 150 Grad 10–12 Minuten lang garen.

Wer eine Sauce möchte, der stelle die Hähnchenbrüste kurz warm und gebe Zwiebelwürfel in die Pfanne, um sie goldgelb anzuschwitzen. Danach die Zwiebeln mit etwas Geflügelfond und Rotwein ablöschen und die Sauce mit ein paar Stücken kalter Butter binden. Dazu servieren Sie Risotto oder Tagliatelle.

P.S.: Meist bleibt etwas Salbei über, den Sie dann einfach trocknen und als Gewürz verwenden können, oder in der kalten Jahreszeit als Tee gegen Halsschmerzen aufgießen können.

Guten Appetit!



Im Rahmen des Kulinarischen Kalenders haben sich unsere Köche verschiedene Aktionsgerichte ausgedacht. Die besten Rezepte erhalten Sie in unseren Mensen und Mensarien zum Nachkochen, Sammeln und Abheften. Außerdem stehen die Rezepte auch zum Download bereit, unter:
www.studentenwerk-muenchen.de/mensa