



Hähnchenbrust in Pekannuss-Panade

mit Miso-Kürbis und Brokkoli



ca. 45min



2 Personen

Mit dieser festlichen Köstlichkeit werden wir garantiert auch deinen Advent verschönern. Saftiges Hähnchenbrustfilet wird mit einer lecker-knusprigen Panko-Pekannuss-Panade ummantelt, der Hokkaidokürbis wird schick mit einer Misoglasur verfeinert. Dazu gibt es knackigen Brokkoli. Läuft dir auch schon das Wasser im Mund zusammen?

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 großer Brokkoli
- 25g Misopaste ^{2,4}
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Pekannusskerne ⁶
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl ²

- 1 Ei ¹
- 4TL Butter ³
- 1EL Honig
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁵

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1239kcal, Fett 76.7g,
Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 75.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben, dann den **Kürbis** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen, dabei die **Kürbisspalten** ein- oder zweimal wenden.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 4-8Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Butter sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



1EL Butter in einem kleinen Topf erwärmen, dann die **½ der Misopaste**, 1EL Balsamicoessig und 1EL Honig einrühren, bis eine dickflüssige **Glasure** entsteht. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils längs halbieren, sodass insgesamt **4 Filets** entstehen.



2EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. Auf einem zweiten tiefen Teller 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Die **Pekannüsse** fein hacken und auf einem dritten Teller mit der **Gewürzmischung** und der **½ des Paniermehls** vermengen. Jeden Teller mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne ca. 1 cm Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erwärmen.



Die **Filets** nacheinander im Mehl, dem Ei und dem **Paniermehl-Pekannuss-Mix** wenden, dann im heißen Öl auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldbraun und das **Fleisch** durch ist. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die **Filets** mit dem **Kürbis** und dem **Brokkoli** anrichten. Den **Kürbis** mit der **Misoglasur** beträufeln, dann servieren.



Für eine besonders feine Panade, die Pekannusskerne mit einem Mörser oder Stößel zerdrücken.

Das Öl ist heiß genug, wenn du einen Krümel Panko hineingibst und es sofort blubbert.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**