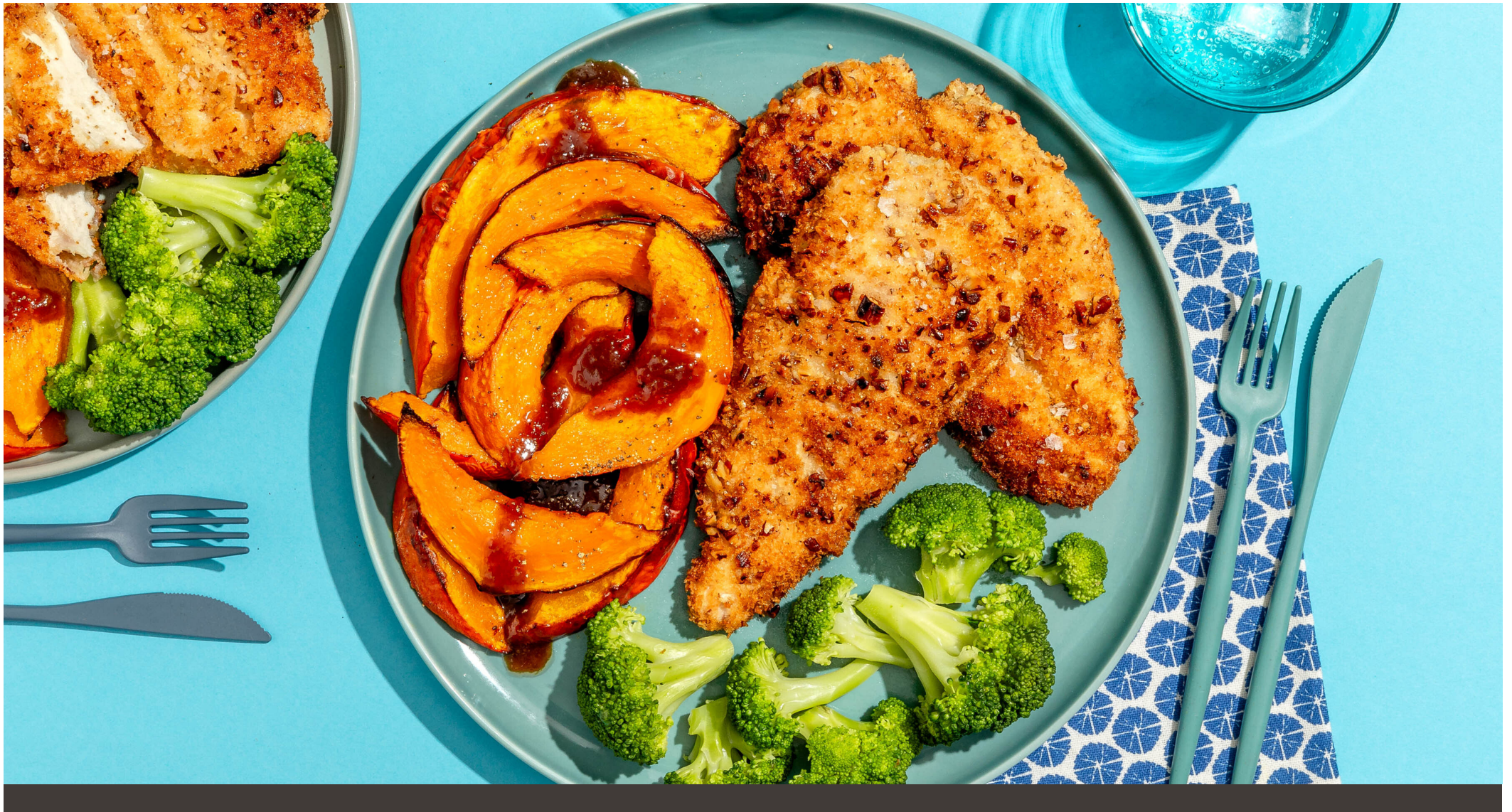




Hähnchenbrust in Pekannuss-Panade

mit Miso-Kürbis und Brokkoli



ca. 50min



3-4 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?

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 große Brokkoli
- 25g Misopaste ^{2,4}
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 75g Pekannusskerne ⁶
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl ²

- 1 Ei ¹
- 8TL Butter ³
- 2EL Honig
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁵

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sieb

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1147kcal, Fett 67.5g,
Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 73.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben, dann die **Kürbisse** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 3EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer einreiben und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen, dabei die **Kürbisspalten** ein- oder zweimal wenden.



In einem großen 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 2TL Butter sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2EL Butter in einem kleinen Topf erwärmen, dann die **Misopaste**, 2EL Balsamicoessig und 2EL Honig einrühren, bis eine dickflüssige **Glasure** entsteht. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils längs halbieren, sodass insgesamt **8 Filets** entstehen.



4EL 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 dem **Paniermehl** vermengen. Jeden Teller mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne ca. 1cm 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.