

Hühnerbrustfilets in Pistazienkruste bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Hühnerbrustfilets, 1 Prise Salz, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer, 100 gr geschälte Pistazien, 50 gr milder Schafkäse, 1 Eiklar, 3 Esslöffel Öl, 125 ml Hühnersuppe, 2 Orangen, 1 Teelöffel Stärkemehl, 1 Orange zum Garnieren.

Die Vorbereitungen:

Die Hühnerbrustfilets abspülen, eventuelle Fettreste abschneiden, die Filets quer so einschneiden, dass man sie auseinander klappen kann. Fleischscheiben aufklappen und vorsichtig zwischen einer Folie plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pistazien fein hacken, die halbe Menge davon auf die Hühnerbrustfilets geben, den Käse in 4 Stücke schneiden und darauf legen, die Hühnerbrustfilets zusammenklappen und, wenn nötig, mit einem Holzspießchen fixieren.

Die Zubereitung:

Das Eiklar in einer Schüssel verquirlen, die Filets zuerst in Mehl, dann in Eiklar und dann in den restlichen Pistazien wenden, die Pistazien fest andrücken, die Filets in heißem Öl bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten. Orangen auspressen, die Filets aus der Pfanne nehmen und im Backrohr warm stellen. Hühnersuppe und Orangensaft in den Bratrückstand gießen, aufkochen und mit Stärkemehl binden, mit Salz und Pfeffer würzen, die Sauce mit den Hühnerfilets anrichten und das Gericht mit Orangenscheiben garnieren.

Guten Appetit!