



Hähnchenbrust im Käsemante mit glacierten Vichy-Karotten

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frühlingszeit, Zeit für leichte, naturbelassene, gesunde Alltagsküche, schnell, gesund und preiswert

Zutaten

- Für die Hähnchenbrust im Käsemantel:
- 4/2 Hähnchenbrüste, ausgelöst, nur mit Flügelknochen
- 2 ganze Eier mit 3 El Milch und 30 g Parmesan oder Gouda verklappert
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Vichy - Karotten mit Vanillenote:
- Ca. 16 Stück gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren (nach Größe)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- Mark 1 Vanilleschote
- Etwas gutes Mineralwasser (Vichy Wasser)
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrust im Käsemantel:

Schritt2

Die Eier mit der Milch verschlagen und den Reibkäse verrühren.

Schritt3

Die Hähnchenbrüste zunächst unter fließendem Wasser waschen und auf Küchenkrepp wieder

trocken tupfen.

Schritt4

Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben, durch die Panade ziehen, etwas abstreifen.

Schritt5

In schäumender Butter erst von der Fleischseite anbraten, etwas „absteifen lassen, dann auf die Hautseite drehen.

Schritt6

Für 6 - 8 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, rosa, saftig zu Ende braten, nicht übergaren.

Schritt7

Die Vichy-Karotten:

Schritt8

Waschen, putzen, ev. schaben, aber etwas vom Grün stehen lassen.

Schritt9

Die gewürfelten Zwiebeln in einem flachen Topf mit der Butter und 1 Prise Zucker glasig anschwitzen und das Vanillemark dazu geben.

Schritt10

Dann folgen die jungen Karotten, nebeneinander anschwitzen, salzen, pfeffern.

Schritt11

Drehen, glacieren, damit sie gut das Vanillearoma aufnehmen.

Schritt12

Mit wenig Mineralwasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel „bissfest“ dünsten.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die glacierten Vichy - Karotten auf vorgewärmten Tellern nebeneinander anrichten und die Hähnchenbrüste nur einmal schräg tranchieren. Mit der Schnittseite versetzt dazu legen und etwas braune Butter darüber träufeln.

Schritt15

Dazu passen Pasta, gebackene Kartoffeln oder ein bunter Gemüserisotto

Rezeptart: Geflügel **Tags:** bergkäse, hähnchenbrust, Karotten, vanille

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-im-kaesemante-mit-glacierten-vichy-karotten/>