



Hühnerbrustfilets mit Kruste aus dem Backofen

Belag aus:

- 1 Teil Semmelbrösel
- 1 Teil Sesamkörner
- 1 Teil fein geriebener Parmesan

dazu

Salz/Pfeffer

Geriebenen Ingwer (frisch!)

Knoblauch (kein Muß, schmeckt auch ohne)

Das Ganze gut begießen mit ungefähr gleichen Teilen Olivenöl und Trüffelöl, bis die Masse die Konsistenz von feuchtem Sand hat (ja, man braucht ziemlich viel Öl).

Eine Zeitlang ziehen lassen ist gut, muß aber nicht sein. Der Belag kann aber auch stundenlang vorher vorbereitet werden und – kühlgestellt – friedlich auf seinen Einsatz warten. Sehr praktisch!

Hühnerbrustfilets auf einem Gitterrost (das ist schöner, dann kann alles Fett abtropfen und das Essen bleibt möglichst leicht) ausbreiten und mit dem Belag belegen, möglichst gleichmäßig und ruhig ca. 5 mm dick.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° 45 min backen.

Fertig!

Das Rezept ist meine eigene Erfindung.

Sauce? Je nachdem, was man dazu serviert, gar nicht unbedingt nötig. Ich habe mal die Lacroix-Vierkäsesauce dazu gemacht, das schmeckte gut – die Richtung paßt also... Senfiges geht auch gut dazu.