Artikel vom 18.07.2023 · Ausgedruckt am 28.11.2026, 09:28 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehncheninnenfilet-spiesse

Hähncheninnenfilet-Spieße



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

12 Hähncheninnenfilets,
200 g Prinzessbohnen,
200 g grüne Bohnenkerne,
200 g weiße Bohnenkerne aus der Dose,
1 rote Zwiebel,
8 EL Olivenöl,
2 EL Apfelessig,
2 Zweige Bohnenkraut,
3 TL Dijon Senf,
Salz und Pfeffer,
12 Holzspieße,
1 TL Butterschmalz,
1 Knoblauchzehe,
4 Cornichons,
4 Zweige glatte Petersilie,
50 g Pankobrösel,
1 Zitrone.

Zubereitung:

Für den Salat Prinzessbohnen putzen und schräg halbieren. Grüne Bohnen aus der Schale lösen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten bissfest garen lassen und in eine Schüssel geben. Weiße Bohnenkerne dazugeben. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl andünsten. Mit Apfelessig ablöschen und über die Bohnen geben. Gehacktes Bohnenkraut mit 1 TL Senf und 4 EL Olivenöl unterheben, durchmischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähncheninnenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, der Länge nach auf je einen Holzspieß stecken. Eine Grillpfanne stark erhitzen, Butterschmalz darin schmelzen und die Spieße darin von beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten knusprig grillen. Für die Brösel Knoblauch schälen und fein hacken. Cornichons in feine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Pankobrösel in 2 EL Olivenöl goldbraun braten. Knoblauch und Cornichons zugeben und für eine weitere Minute braten. Pfanne vom Herd nehmen. Restlichen Senf, Petersilie und Zitronenabrieb zufügen und alles gründlich vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und die Hähncheninnenfilet-Spieße darauf anrichten. Alles mit den Bröseln bestreuen und genießen.

IDG