



ZITRONENHÄHNCHEN IN PARMESANMANTEL AN GERÖSTETEM BLUMENKOHL

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrüste
- 100g Parmesan
- 100g Semmelbrösel
- 5 EßL. Petersilie
- 1 Zitrone
- 50g Butter (oder Oma's Butteröl Edelschmaus)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kopf Blumenkohl ca. 500g
- Salz
- Zitronenpfeffer (Edelschmaus)
- 1 EßL. Olivenöl Zitrone (Edelschmaus)

FORM:

- Grundset

HELPERLEIN:

- grobe Microplane Reibe
- Zester
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und etwas platt klopfen damit sie überall gleich hoch sind. Salzen, Pfeffern (Zitronenpfeffer) und beiseite stellen.

Zitronenschale mit dem Zester abreiben (nur das Gelbe der Schale, sonst wird es bitter), Parmesan mit der groben Microplane reiben und beides zusammen mit der Petersilie und den Semmelbrösel vermischen.

Butter schmelzen, Knoblauch pressen, Zitrone auspressen und den Saft mit der Butter, dem Knoblauch, dem Zitronenöl und einer Prise Zitronenpfeffer vermischen.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen.

Ofen auf 230°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste zuerst durch das Buttergemisch ziehen und dann mit dem Semmelbröselgemisch panieren und in die Ofenhexe legen. Zauberstein darauf geben, Blumenkohl in das restliche Buttergemisch geben, dann mit dem Semmelbröselgemisch panieren und auf dem Zauberstein verteilen.

Im vorgeheizten Backofen 30min auf der untersten Schiene backen.

TIPP:

Das Hähnchen kann auch durch Putenschnitzel ersetzt werden, sie müssen nur doppelt so hoch sein wie sonst.

ZUBEREITUNGSZEIT:

20MIN

KOCH/BACKZEIT:

30MIN

