

Hähnchengeschnetzeltes mit Speck

► **Getrocknete Tomaten** sind zu jeder Jahreszeit sehr aromatisch und kräftig im Geschmack. Man kann sie pur oder eingelegt kaufen und sehr vielseitig verwenden. In diesem Rezept verfeinern sie mit den Artischocken das Hähnchengeschnetzelte.

Übrigens: Artischocken sind veredelte Distelblüten. Deren grüne, noch unreife Blütenknospen sind ein Leckerbissen mit einem hohen Gehalt sowohl an Vitamin A und B als auch einem überwiegenden Anteil der Mineralstoffe Calcium und Eisen. Artischocken sind durch den Bitterstoff Cynarin und dem Kohlenhydrat Inulin sehr magenfreundlich. Sie regen nicht nur die Verdauung an, sondern auch die Leber- und Gallenfunktionen.

Der Handel bietet überwiegend zwei Sorten an: die kleine grün-violette Sorte mit spitzen Blättern, die vorwiegend aus Italien und Spanien importiert wird, oder die große, runde grüne Art aus Frankreich. Bei Artischocken sind nur der untere fleischige Teil der wie Schuppen angeordneten Blätter und die weichen Böden essbar. Bei zarten Exemplaren auch die Stiele. Das sogenannte Heu (die unter den Blättern liegenden feinen Härchen) ist nicht zum Verzehr geeignet, der darunter liegende Artischockenboden gilt hingegen als Delikatesse.

Bevor man die Artischocken zubereitet, müssen die obersten Blattspitzen und das Heu komplett entfernt werden. Gleich nach dem Putzen sollte man die angeschnittene Artischocke in Zitronenwasser tauchen, um zu verhindern, dass sie sich verfärbt (Quelle: meinitalien.info). Das nur so am Rande, denn in diesem Rezept wird auf eingelegte, fertig zubereitete Artischocken aus dem Glas zurückgegriffen.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 250 g Hähnchenbrust
- 75 g Speck am Stück
- 2 Schalotten
- 200 g Artischocken aus dem Glas
- 75 g getrocknete Tomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL Butterschmalz
- 50 ml Pernod
- 200 ml Geflügelfond aus dem Glas
- 100 ml Sahne
- 1 TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Gnocchi nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Beiseite stellen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, Hähnchen und Speck darin von allen Seiten scharf anbraten. Schalotten, Artischocken und getrocknete Tomaten zugeben und etwa zwei Minuten mit anschwitzen. Mit Pernod ablöschen, mit Geflügelfond und Sahne auffüllen, kurz aufkochen lassen.

Die Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke leicht binden. Basilikum und Gnocchi zur Sauce geben und alles rasch miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion circa 320 kcal, 15 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de

Das Hähnchen-
geschnetzelte mit
Artischocken,
getrockneten Tomaten,
Speck und frischen
Gnocchi ist ein sommerlich
leichtes Mittagsgeschicht,
das schnell zubereitet,
raffiniert und lecker ist.

Tipp

Dieses und andere leckere
Rezepte für den Fleischer-
imbiss finden Sie auch auf
unserer Homepage
www.fleischerei.de.



Informationsbüro Deutsches Geflügel

Hähnchengeschnetzeltes mit Artischocken und getrockneten Tomaten erhält durch den Speck einen herzhaften Charakter.