

Huhn als Bettelmönch

(Volkmar Ellmauthaler, 2011)

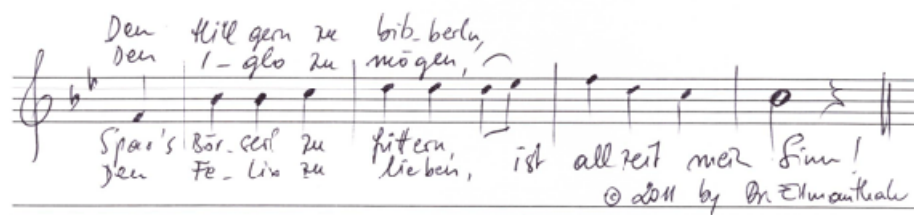
(Mangels Interesse wurden die Links zu den gratis beworbenen Firmen nach vier Wochen entfernt.)



© 2011 by Dr. V. Ellmauthaler, Wien

Für 2 Personen:

- 2 Hühner-Filets á 200 g
- 4 Streifen Frühstücksspeck, dünn geschnitten
- 1 große oder 2 kleine Erdäpfel (dt. Kartoffel)
- 10 Blätter frische Minze
- Etwas frischer Thymian, gerebelt
- 4 El Milch zum Bestreichen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, etwas Bio-Catchup
- 1 Packung Blätterteig
- 1 Packung Rotkraut – tiefgekühlt



Hühnerfilets von möglichen Knochensplintern und Sehnenansätzen befreien, in der Mitte flächig einschneiden und aufklappen; gut salzen, mit Minze und dem Speck belegen, die Erdäpfel grob reiben, darauf verteilen, noch etwas nachsalzen, Thymian einstreuen, mit etwas Muskatnuss verfeinern. Fleisch zusammen klappen, auf je eine Hälfte des ausgerollten Blätterteigs legen, gut verpacken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. 35 Minuten bei 160° in Backrohr-Mitte backen, danach kurz heraus fahren, mit Milch bestreichen und bei 180° weitere 10 Minuten überbacken.

Einstweilen das Rotkraut zubereiten, mit etwas kalter Butter montieren, zusammen mit dem Huhn z.B. mit einem „Hillinger“ St. Laurent 2007 (aus dem Anbauggebiet Jois, Burgenland) servieren.

Guten Appetit!

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Aurtriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068
info@medpsych.at
www.medpsych.at