

Geflügelbrust in Parmesan: Zartes Fleisch in knuspriger Panade

Saftiges Fleisch verpackt in einem knusprigen Käsemantel: SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer zeigt in seinem Rezept, wie Sie zarte Geflügelbrust in einer Panade aus Parmesan ummanteln. Lecker!

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: mittel
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutatenliste für die Geflügelbrust in Parmesan:

- 6 EL Butterschmalz
- 4 Geflügelbrüste
- 3 EL doppelgriffiges Mehl (Typ 405)
- 5 Eier (Größe M)
- 200 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale

Zutatenliste für den Dip:

- 400 g Sauerrahm
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Basilikum (geschnitten)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung der Geflügelbrust in Parmesan:

Als Fleisch können Sie allerlei Geflügel verwenden. Am gängigsten sind sicherlich **Hähnchenbrust** oder **Putenbrust**. Und beides schmeckt sehr gut.

Die **Geflügelbrüste** mit einem Küchenpapier trockentupfen. Dann das **Fleisch** von beiden Seiten **salzen und pfeffern**, anschließend im **Mehl** wenden.

Tipp: Die Geflügelbrust können Sie ruhig schon vor dem Braten salzen und pfeffern. Das Fleisch ist ja eingepackt in die Panade und der Pfeffer kann nicht verbrennen.

Den geriebenen **Parmesan** mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronenschale** würzen. Die Geflügelbrüste nun zuerst in die aufgeschlagenen Eier geben und dann im Parmesan mehrfach wenden.

Tipp: Die Parmesanpanade nur sehr leicht andrücken! Der Käse sollte sich locker mit dem Ei verbinden. Und: Je feiner der Käse gerieben ist, desto besser hält er.

Die panierten Geflügelbrüste im heißen **Butterschmalz** von jeder Seite zirka ein bis zwei Minuten braten und auf einem mit einem Backpapier ausgelegten Backblech nochmals im Ofen für zirka acht bis zehn Minuten nachgaren.

Backtemperatur: Backofen auf 160°C vorheizen (Umluft).

Tipp: In der Pfanne sollten die Geflügelbrüste nur knusprig werden und Farbe bekommen. Im Backofen werden sie dann zu Ende gegart.

Zum Schluss nochmal etwas salzen und frisch geriebene **Zitronenschale** darüber geben.

Tipp: Sollten Sie Käse und Ei übrig haben, vermischen Sie dies, geben es über die gebratenen Geflügelbrüste und lassen es im Backofen mit durchgaren.

Zubereitung des Dips:

Tipp: Aus Basilikumstielen Öl herstellen – so geht's:

- Jeweils eine halbe Menge Olivenöl und Sonnenblumenöl nehmen.
- Die Stiele und ein paar Blätter dazugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, gut durchmischen.
- Dann durch ein Sieb abseien.

Für den Dip den **Sauerrahm** mit der **Sojasoße** und dem geschnittenen **Basilikum** vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Sehr lecker!