

Hühnerfilet mit Gartenkräutern und Käse im Speckmantel, Fregola-Gartengemüse-Salat

- 2 Hühnerbrüste/Schnitzel ohne Haut zu je ca. 200 g
- 2 dickere Scheiben Gauda
- 1 El fein gehackte Gartenkräuter (Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, Rosmarin, Majoran, etc)
- 8 dünne Scheiben Bauchspeck
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zutaten Fregola-Gartengemüse-Salat:

- 150 g Fregola (sardinische Nudelart)
- alternativ eine kleine Nudelart wie Hörnchen,
- 1 kleine Zwiebel geschält
- 100 g Zucchini
- 100 g Paprikaschote
- 100 g Gurke
- 100 g Kischtomaten
- 3 El Olivenöl
- 3 El weißer Balsamessig
- 1 El Tomatenmark
- Salz, Zucker, Pfeffer
- etwas Knoblauch
- gehackter Basilikum

Zubereitung:

Hühnerfilet:

Filets ev. aufschneiden und etwas klopfen, so sind sie später besser zum Rollen, mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutern bestreuen, salzen, pfeffern und jeweils mittig mit einer Scheibe Gauda belegen, einrollen, die Brüste mit jeweils 4 Scheiben Bauchspeck fest umwickeln, auf dem Griller zuerst bei direkter Hitze von allen Seiten knusprig anbraten, anschließend bei indirekter Hitze (neben der Flamme) bei geschlossenem Deckel im Griller ca. 25 Minuten durchgaren. Tipp: Damit der Käse nicht in den Griller tropft, Filets in eine passende Auflaufform legen.

Alternativ können die Hühnerfilets auch am Herd in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl angebraten werden, zum fertig Garen einfach 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad stellen;

Fregola:

Fregola bzw. Nudeln nach Anleitung in Salzwasser kochen, erkalten lassen, Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen, von der Hitze nehmen, Zucchini, Paprika und Gurke möglichst gleichmäßig kleinwürfelig schneiden, Kischtomaten vierteln, das gesamte vorbereitete Gemüse mit den Zwiebeln, Balsamessig und Tomatenmark vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie gehackten Knoblauch nach Belieben abschmecken, mit Basilikum verfeinern.