

**Christian Henze**  
**Hähnchentaler mit Brokkoli und Käsesauce**

**Donnerstag, 27. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Mediterran**

### Zutaten:

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| etwas  | Salz                            |
| 1      | Brokkoli (ca. 400 g)            |
| 3      | Hähnchenbrustfilets à 150 g     |
| 1/2    | rote Paprikaschote              |
| 2      | Lauchzwiebeln                   |
| 1      | rote Chilischote                |
| 100 g  | Gorgonzola                      |
| 60 g   | geriebene Mandeln               |
| 1      | Ei                              |
| etwas  | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL   | Butterschmalz                   |
| 1      | Feige                           |
| 150 ml | Sahne                           |



### Zubereitung:

1. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.
3. Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
5. Paprika putzen, waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
7. Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.
8. Den Gorgonzola würfeln,  $\frac{3}{4}$  davon für die Sauce zur Seite stellen.
9. Restliche Gorgonzolawürfel mit dem Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, geriebenen Mandeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Masse kleine Taler (Buletten) formen.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.
11. In der Zwischenzeit die Feige abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.
12. Die gebratenen Taler aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
13. Die Pfanne auf dem Herd belassen und die Feigenspalten darin anbraten, anschließend mit Sahne ablöschen. Übrigen Gorgonzola dazugeben, kurz aufkochen, gut verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Blanchierten Brokkoli in der Sauce kurz warmschwenken.
15. Brokkoli und Sauce auf Teller verteilen, die Hähnchentaler anlegen und alles servieren. Dazu passen Bandnudeln.

Pro Portion: 560 kcal/ 2340 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 40 g Fett