

Geschmortes Gemüse mit Honig und sanft gegarter Hähnchenbrust

1. Gemüse

ZUTATEN / 4 PERSONEN

1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Aubergine
1 rote Paprika
1 Handvoll Brokkoli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Perlzwiebeln (aus dem Glas)
1 Tasse passierte Tomaten
½ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig
1 EL Kapern
2 EL Honig
1 TL Thymian
1 EL Nüsse

4 Blatt Alufolie (DIN A 4 Größe) und 4 Blätter Pergamentpapier (gleich groß wie die Alufolie)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Auberginen und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Auf ein Blatt Alufolie ein Blatt Pergamentpapier legen und das Schmorgemüse darauf setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

Zum Servieren die Päckchen öffnen, Inhalt auf Teller geben und mit den Nüssen bestreuen.

Hähnchenbrust

ZUTATEN/ 4 PERSONEN

3 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
200 ml Weißwein
8 EL Obstessig
1 Lorbeerblatt
5 Nelken
1 TL schwarze Pfefferbeeren
5 Wacholderbeeren
1 TL Zucker
½ TL Salz
5 EL Olivenöl
1 TL scharfer Senf

ZUBEREITUNG

Die Gewürze mit dem Messerrücken grob quetschen. In einer Pfanne den Wein mit Essig, den Gewürzen, Zucker und Salz erhitzen (nicht kochen). Die Hähnchenbrüste schräg in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden und in der Pfanne 3 Minuten pro Seite sanft ziehen lassen. Aus der Pfanne 5 EL Brühe mit 5 EL Olivenöl und Senf verschlagen und abschmecken.

Anrichten:

Die Gemüsepackchen auf einen Teller setzen, die Fleischmedaillons daneben anrichten und mit der warmen Vinaigrette beträufeln.