

Mare e Monti mit Hähnchenbrust

Nach Kochbaeren-Art

Für 2 Portionen:

2 Hähnchenbrust-Stücke ohne Haut
(von einem Hähnchen)

Salz

Mehl

Paprikapulver

2 EL Erdnussöl

(oder sonst. hochoerhitzbares Öl)

6 Garnelen in der Schale

1 Knoblauchzehe

Für das Paprikagemüse:

Je eine halbe grüne, gelbe und rote Paprikaschote

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver, mild

2 EL Brühe

1 EL gehackte Blattpetersilie

Als Beilage :

Knöpfle nach unserem Rezept



Zubereitung :

Für das Mare e Monti mit Hähnchenbrust habe ich mit dem Paprikagemüse angefangen. Dazu die Paprikaschoten schälen, Stiele und Kerne entfernen und das Paprika-Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die fein gewürfelte Zwiebel in Olivenöl anbraten und leicht braun werden lassen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit schmoren. Das Paprika-Fruchtfleisch zugeben und kurz mit braten. Den Topf zur Seite ziehen und das Paprikapulver einstäuben. Mit 2 EL Brühe ablöschen und nun das Paprikagemüse 10 Minuten schmoren lassen. Vorsichtig mit Salz würzen.

Den Teig für die Knöpfle anrühren – siehe unser Rezept! Knöpfle kochen und warm stellen. Teller vorwärmen nicht vergessen!

Die Garnelen – ich habe rohe TK Garnelen verwendet – rechtzeitig aufgetaut, jetzt mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Kopf entfernen. Und nun liebe Hobbyköche muss ich mal was los werden! Wenn man Garnelen in der Schale hat ist es schon ein kulinarischer Frevel, wenn man diese jetzt auspult und dann anbrät. Die Garnelen-Schwänze in der Schale schneide ich jetzt am Rücken auf und entferne den Darm. Dann werden sie in Olivenöl unter Zugabe der zerdrückten Knoblauchzehen von beiden Seiten je 2 bis 3 Minuten angebraten. Zu lange gebraten werden die Garnelen hart – und dann ist es vorbei! Sie werden auch durch stundenlanges braten nicht mehr weich! So präparierte Garnelen kann man bei einigem Geschick auch mit Messer und Gabel essen. Aber man kann sie nach dem Braten für den Gast auch noch auspulen – Schwanzflosse dran lassen!

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte>Geflügelgerichte>Rezept: Mare e Monti mit Hähnchenbrust

Die Hähnchenbrust Hälften einschneiden, so dass ein „Schmetterlings-Steak“ entsteht. Trocken tupfen. Mit Salz und Paprika würzen, bemehlen und sofort im nicht zu heißen Erdnussöl langsam durch braten. Wenn die Hähnchenbrust Schmetterlinge durchgebraten und leicht gebräunt sind, jetzt schnell auf den vorgewärmten Tellern anrichten – siehe Bild.

Tipp vom Kochbär:

Machen Sie mal den Versuch:

Braten Sie die Garnelen in der Schale und die Hälfte davon in einer anderen Pfanne geschält. Der geschmackliche Unterschied ist gravierend!

© WWW.KOCHBAEREN.DE