

Gebratene Hähnchenbrust auf mediterranem Gemüse



Zutaten für eine Platte:

1 ganze Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
Italienische Kräuter
1 Orange
Petersilie (optional)

Gemüse:

1-2 grüne Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroßer Zucchini
1/2 Gemüsezwiebel
1/4 einer kleinen Aubergine
3-4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chillipulver
Italienische Kräuter
75 ml trockener Weißwein
1 TL Gemüse-Brühpulver

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einschieben, darunter ein Backblech als Fettpfanne mit Alufolie auskleiden.
2. Hähnchenbrust mit Haut auslösen. Salzen und pfeffern, mit Kräutern würzen. In einer beschichteten Pfanne 4-6 min insgesamt anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf den Rost im Backofen legen und ca. 30 Minuten garziehen lassen. Garprobe machen, die Hähnchenbrust muss ganz durchgebraten sein.
3. In Alufolie ruhen lassen. Dann in nicht zu dicke Scheiben quer zur Faser aufschneiden.

Gemüse:

1. Gemüse putzen und in kleine Abschnitte teilen, Kantenlänge 15-20 mm.
2. Gemüse in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl sortenweise sanft braten. Jeweils würzen, Garprobe machen. Die Zwiebeln sollen weich geschmort sein, Paprika und Zucchini sollen etwas Biss haben. Nach dem Braten den Bratensatz mit Weißwein, gewürzt mit Gemüsebrühe, ablöschen. Einköcheln.
3. Gemüse mischen, auf der Platte anrichten und Sauce darüber gießen. Einige Stunden ziehen lassen.

Hinweise:

Das Bild zeigt das Original von Caterer Steller, Olching, Oktober 2012. Bei den Garnituren scheiden sich die Geister: Erdbeeren müssen nicht sein, vor allem wenn keine Erdbeerzeit ist. Das Gemüse kann man locker schon am Vortag zubereiten. Es gewinnt durch das Marinieren im Kühlschrank.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 6 h, Partygerichte, kaltes Buffet, Fleisch, Geflügel, Huhn, Gemüse, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023