



Kräuterhuhn auf tomatisierter Hafergrütze, dazu Gemüse

[Mengenangaben für 4 Personen]

Hafergrütze

Die Schalotten würfeln. Einen Topf mit der Butter/Margarine erhitzen und die Hafergrütze sowie die Schalottenwürfel anschwitzen. Dann das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und anschließend bei schwacher Hitze 20 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Paprika in Würfel, den Lauch in Ringe schneiden und die Tomaten vierteln. Anschließend das Gemüse mit in den Topf geben und alles weitere 2-3 min. köcheln lassen.

Gemüse

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen, die Karotten in Stifte, die Rüben in Spalten und den Romanesco in Röschen schneiden. Die Butter/Margarine und das Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen, das Gemüse dazugeben, leicht anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel draufsetzen und im eigenen Saft dünsten. Wenn das ange dünstete Gemüse bissfest ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ohne Deckel fertigaren.

Kräuterhuhn

Zunächst Eier aufschlagen und mit der Hälfte der Petersilie mixen. Das Paniermehl mit der anderen Hälfte der Petersilie und den Haferflocken vermengen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wälzen, durch das Ei ziehen, mit der Haferflockenpanade panieren und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten. Das Gemüse abgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Alles zusammen auf die Teller geben.

Guten Appetit! ☺



Zutaten

<i>Hafergrütze</i>	30 g
<i>Schalotten</i>	5 g
<i>Tomatenmark</i>	10 g
<i>Gemüsebrühe</i>	400 ml
<i>Paprika rot</i>	40 g
<i>Paprika gelb</i>	40 g
<i>Lauch</i>	60 g
<i>Kirschtomaten</i>	4 St.
<i>Butter/Margarine</i>	5 g
<i>Salz, Pfeffer</i>	
<i>Karotten</i>	100 g
<i>weiße Rüben</i>	100 g
<i>Romanesco</i>	140 g
<i>Rapsöl</i>	1 EL
<i>Butter/Margarine</i>	10 g
<i>Salz, Pfeffer, Muskat</i>	
<i>Hähnchenbrustfilet</i>	4 St.
<i>gehackte Petersilie</i>	40 g
<i>Mehl (Typ 405)</i>	60 g
<i>Eier</i>	2 St.
<i>Paniermehl</i>	40 g
<i>Haferflocken (zart)</i>	20 g
<i>Salz, Pfeffer</i>	