

Hähnchenbrust in Ratatouille

Zutaten für 6 Portionen

6 Hähnchenbrustfilets
3 Knoblauchzehen
Zitronensaft
Salz, Pfeffer frisch, gemahlen
Öl
1 ½ Zweig Rosmarin

Für das Ratatouille:

150 g grüne Oliven entsteint
300 g Aubergine
450 g Zucchini
450 g Paprika
600 g Fleischtomate
3 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in eine Schüssel legen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, zum Zitronensaft geben und über die Hähnchenbrüste geben. Die Hähnchenbrüste in der Marinade wenden, mit Folie abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen

In der Zwischenzeit das Gemüse für das Ratatouille waschen und putzen. Auberginen, Zucchini und Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bratentopf von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Immer wieder mit der Marinade beträufeln. Die Zitronen waschen, trocknen und achteln. Die Oliven abtropfen und vierteln. Nach dem anbraten Zwiebeln und Knoblauch mit andünsten, Zitronen und Oliven zu den Hähnchenbrüsten in den Bratentopf legen und die restlichen Zutaten bis auf den Paprika zugeben und ca. 10 Min schmoren lassen. Nun Paprika zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste mit Gemüse, Oliven und Zitronenspalte anrichten und servieren. Als Beilage empfehlen wir Reis.

Guten Appetit

Geschmorte Lammschulter

Rezept für 6 Personen

1 Lammschulter 1,5 kg
2 Esslöffel Öl
1 Knoblauch
1 Teelöffel Rosmarinnadeln gehackt
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
1 Esslöffel Tomatenmark
200 ml Rotwein trocken
200 ml Fleischbrühe
200 ml Rotwein trocken
200 ml Fleischbrühe
1 Teelöffel Rosmarin getrocknet
Pfeffer aus der Mühle schwarz
Salz

Das Öl mit Rosmarin und der Hälfte vom Knoblauch mischen und das Fleisch damit rundherum einstreichen. Dann abgedeckt einige Stunden marinieren.

Zwiebel und Suppengemüse putzen und in Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Schulter in den Bratentopf hineingeben und goldbraun anbraten, dabei nach und nach das Gemüse dazugeben und mit bräunen lassen. Das Gemüse darf noch etwas weiterrösten, Tomatenmark und den Rest vom Knoblauch zufügen, nur ganz kurz mit andünsten, dann mit Rotwein und einem Teil der Brühe ablöschen und mit Pfeffer, Salz und getrocknetem Rosmarin würzen.

Kurz aufkochen lassen und alles über die Lammschulter gießen. Den Bratentopf in den Backofen geben. Etwa 60 bis 80 Minuten schmoren lassen und während der Zeit ab und zu mit dem Bratensud begießen, das Fleisch nach der halben Garzeit einmal wenden.

Nach der Garzeit den Backofen ausschalten, den Braten auf einer Servierplatte im Ofen warmhalten, bis die Soße zubereitet ist.

Für die Soße mit dem Rest der Brühe den Bratensatz loskochen, alles mit dem Stabmixer durchpürieren. Wenn nötig, etwas binden, noch einmal abschmecken und zum Fleisch servieren. Als Belage empfehlen wir Knödel und Rotkraut.

Guten Appetit!