

Knusperhähnchen auf Schmorgemüse

Kategorie: Fleischgerichte - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: nein

Schmorgemüse

- 250 g Auberginen
- Salz
- 100 g rote Paprika
- 250 g Zucchini
- 100 g Zwiebeln
- 1,0 Knoblauchzehen
- 50,0 ml Olivenöl
- 0,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1,0 TL Paprikapulver Pfeffer
- 200 g Tomaten
- 0,5 Zitrone
- 2,0 EL gehackter frischer Koriander

Knusperhähnchen

- 220 g Hähnchenbrustfilet
- 1,0 EL Harissapaste
- 20,0 g frisch geriebener Parmesan
- 20,0 g Sesam
- 25,0 g Cornflakes
- Olivenöl für das Blech

(Angaben für 4 Personen)



Das bunte Sommergemüse bekommt einen ganz besonderen Geschmack, wenn es im Ofen im Schmortopf gegart wird. Und die in einen Knuspermantel gehüllten Hähnchenstreifen schmecken nicht nur, sondern sehen auch noch hübsch aus. Dazu serviert man Fladenbrot oder Zwiebelbaguette.

Zubereitung

Am Vortag das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit der Harissapaste mischen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Das Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine in Würfel schneiden, etwas salzen und in einem Sieb Wasser ziehen lassen. Die Paprika in Streifen, die Zucchini in halbe Scheiben und die Zwiebel in grobe Halbringe schneiden. Das Gemüse in einen Schmortopf füllen. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse dazudrücken und unter das Gemüse mengen. Das Öl mit den Gewürzen verrühren, über das Gemüse gießen und unterheben, so dass das Öl gut verteilt ist. Den Schmortopf zugedeckt in den auf 180° C vorgeheizten Ofen stellen. Nach 30 Minuten die in Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben und das Gemüse weitere 20 Minuten zugedeckt schmoren.

Währenddessen den geriebenen Parmesan mit Sesam und klein gekrümelten Cornflakes mischen. Die marinierten Hähnchenstreifen darin wenden und die Brösel etwas andrücken. Auf ein mit Öl gefettetes Blech legen und 20 Minuten im Ofen backen. Eventuell zwischendurch wenden. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse geben. Den frischen Koriander hacken und unterheben.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Hähnchenstreifen dekorativ darauf verteilen.

Für eine vegetarische Variante kann man zum Parmesan, Sesam und den Cornflakeskrümeln etwas geriebenen Gouda und ein wenig weiche Butter hinzugeben, daraus längliche Streifen formen und diese im Ofen backen. Anschließend anstelle der Hähnchenstreifen auf dem Gemüse anrichten.