



Mal schnell gekocht...

von Joachim Gärtner



Hühnerbrust im Gemüsebett

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Auf dem Weg von der Arbeit schnell einkaufen:

- 1 ganze Hähnchenbrust, frisch
- 2 Chalotten
- 2 Knollen chinesischen Knoblauch
- 4 Stangen Zwiebellauch
- 1 Ingwerwurzel, mittelgroß
- 13 kleine Strauchtomaten
- Prinzessbohnen, (TK-Beutel)
- Erbsen-Möhrengemüse, (TK-Beutel)
- 4 Rosmarinzwige
- Salz, Pfeffer, Currypulver, getrocknetes Chilipulver, 1 Brühwürfel, Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze, keine Umluft)

Hähnchen waschen, abtupfen, dünn mit Pflanzenöl einreiben, etwas salzen und mit den Rosmarinzwigen mit der offenen Seite nach oben in eine Auflaufform legen, ab in den Backofen. Wecker auf 15 Minuten stellen.

Nach 15 Minuten die Hähnchenbrust wenden. Wecker auf 10 Minuten stellen.

Während der Garzeit des Hähnchens:

Gewünschte Menge Tiefkühlgemüse (Erbsen-Möhren und Bohnen) in eine Pfanne geben, eine halbe Tasse Wasser mit dem aufgelösten Brühwürfel dazu, etwas Butter, leicht salzen und bei $\frac{3}{4}$ Hitze auf den Herd stellen. Ein Deckel für die Pfanne fördert den Vorgang.

Das frische Gemüse schälen und waschen, Zwiebeln in Scheiben schneiden, Tomaten mit Haut(!) halbieren, Knoblauch und Ingwer kleinhacken, Lauch in 1-cm-Stücke schneiden.

Alles in eine separate Pfanne geben, mit etwas Olivenöl bei moderater Hitze (ca. 140°) bei häufigerem Wenden erhitzen.

Wenn das TK-Gemüse halbgar ist, das angebräunte Frischgemüse aus der anderen Pfanne dazugeben und alles gut vermengen. Bei halber Hitze solange weiter garen, bis der Wecker vom Backofen klingelt.

Dann die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und das Hähnchen auf einem Teller ablegen, die Rosmarinzwige zur Seite legen.

Das Gemüse gleichmäßig in der Form verteilen, 2 EL Olivenöl und 2 EL Wasser dazu geben, mit Salz und Pfeffer (grob) aus der Mühle würzen.

Das Hähnchen mit der Haut nach oben auf das Gemüse legen, mit einigen Chiliflocken und Currypulver nach Wunsch bestreuen.

Bei 150 Grad (nicht höher!) 20 Minuten im Backofen garen.

Fertig. Guten Appetit.

www.LaViaVita.de

