

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #43

mit Jonas Tanzmaier, Inhaber Vereinsgaststätte FC 08 Haßloch

Romanaherzen-Salat mit Limetten-Joghurtdressing und gefüllter Zucchini

Rezept: für 6 Pers.

Zutaten:

1-2	Romana-Salat-Herzen
2	Paprika
2	Zucchini
1	Aubergine
1	Zwiebel
1	Knoblauch
1	Mozzarella
1 Becher	Joghurt
2	Limetten
	Salz, Pfeffer, Tomatenmark



Zuerst werden die Zucchini geviertelt ausgehöhlt und das innere in feine Würfel geschnitten. Dann werden die Paprika, Aubergine und Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel geschnitten. In einer Pfanne wird mit etwas Öl zuerst die Zwiebel geschwenkt, fein gehackter Knoblauch und das Gemüse nach und nach zugegeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit etwas Tomatenmark wird die Ratatouille-Füllung abgerundet und denn in die vorbereiteten Zuchnistücke gegeben.



Am Ende mit etwas Mozzarella bedeckt und bei ca. 180°C für 15-20 Min. im Backofen gratiniert.

Aus dem Joghurt wird mit dem Limettensaft und ein paar Zesten (Abrieb von der äußeren Schale) sowie Salz und Pfeffer das Dressing hergestellt.

Salat waschen, Dressing darüber geben, mit etwas Balsamico-Glace garnieren und mit der gratinierten Zucchini anrichten.

Hähnchenbrust mit karamellisiertem Paprikagemüse und Rosmarinkartoffeln an Balsamico-Jus

Rezept: für 6 Pers.

Zutaten:

6 Hähnchenbrüste
500g Kartoffeln (Drillinge)
3 Paprika
500mL Jus
Balsamico-Essig, Rosmarin, Thymian, Salz,
Pfeffer, Paprika, Zucker



Die Hähnchenbrust mit etwas Öl und ordentlich Salz, Pfeffer und etwas Paprika marinieren. Die Kartoffeln halbieren und auf ein Blech geben. Mit Öl benetzen und Rosmarin darüber streuen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und bei ca. 180-200°C ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Die Hähnchenbrust scharf in der Pfanne anbraten und zum Fertiggaren mit in den Backofen geben.

Für die Jus etwas Balsamicoessig in einen kleinen Topf geben und mit Thymian und Rosmarin aufkochen. Mit etwas Rotwein ablöschen und Jus zugeben.

Den Paprika in grobe Rauten schneiden. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren, Paprika zugeben und mit etwas Salz und abschmecken.

Viel Spaß beim
Nachkochen!

Euer Jonas

