

Kräuterhuhn in Haferflocken paniert auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse

 Schwer  ca. 50 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Hafergrütze:

30 g Hafergrütze

5 g Schalottenwürfel

5 g Butter

10 g Tomatenmark

400 ml Gemüsebrühe

40 g Paprika rot gewürfelt

40 g Paprika gelb gewürfelt

60 g Lauch in Ringen

4 St. Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

Gemüse:

Zubereitung

Zubereitung Hafergrütze

Einen Topf erhitzen und mit der Butter Hafergrütze und Schalottenwürfel anschwitzen, das Tomatenmark dazu geben und anrösten. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten vierteln und mit den Paprika und dem Lauch dazu geben, 2 bis 3 Minuten weiter köcheln lassen.

Zubereitung Gemüse

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen, die Karotten in Stifte, die Rübchen in Spalten und den Romanesco in Röschen schneiden. Rapsöl in einem breiten



100 g Karotten
100 g kleine süße Rüben
140 g Romanesco
10 g Butter
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

Kräuterhuhn:

4 St. Hähnchenbrüste
40 g gehackte Petersilie
80 g Mehl (Type 405)
3 St. Eier
80 g Panier-/ Semmelmehl
40 g Haferflocken zart
Rapsöl zum Braten, Salz,
Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	604
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	41 g
Fett	17 g
Ballaststoffe	8 g

Topf erhitzen und das Gemüse dazugeben. Leicht anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel daraufsetzen und im eigenen Saft dünsten. Wenn das angedünstete Gemüse bissfest ist, mit etwas Zucker und nach Belieben mit Muskat abschmecken. Dann ohne Deckel fertigkochen.

Zubereitung Kräuterhuhn

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

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und mit der vorbereiteten Haferflockenpanade panieren. In einer Pfanne in heißem Rapsöl goldbraun braten.

Das Gemüse abgießen, die Butter dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat nochmals abschmecken.

Hafergrütze nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuterhuhn mit Hafergrütze und Gemüse auf einem Teller anrichten.

Ohne das Kräuterhuhn kann die Hafergrütze mit dem

Gemüse zu einem vegetarischen Hauptgericht werden!

Durch kleine Anpassungen bei den anderen Zutaten kommt man auch recht leicht zu einer veganen Variante.