

Feta-Hähnchen mit mediterranen Gemüse-Würfeln und Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchenfilet:

300 g Hähnchenfilet 200 g Feta 3 Eier

200 g Paniermehl 200 g Mehl

Für den Reis:

100 g Reis 1 Zwiebel 2-3 Stängel glatte Petersilie

2 EL Geflügelfond 1 Prise Paprikapulver 2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Fleischtomate 1 Zucchini 1 rote Paprika

1 Aubergine 400 g geschälte Tomaten 1 Schalotte

2 EL Rohrzucker Olivenöl, Salz, Pfeffer Chilifäden

Für die Gewürzmischung:

1 TL Paprikapulver, rosenscharf 1 TL weißer Pfeffer 1 TL Cayennepfeffer

1 TL Koriander 1 EL glatte Petersilie Salz

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und anschwitzen. Die Petersilie waschen. Den Reis und die Petersilie dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Anschließend den Fond und etwas Paprikapulver unterrühren. Unter Rühren etwa 20 Minuten gar kochen. Die Hähnchenfilets abspülen und trocken tupfen. Für das Panieren drei tiefe Teller bereitstellen. Den Feta in kleine Stücke schneiden und diese mit einer Gabel oder mit der Hand zerbröseln. Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen. Den ersten Teller mit Mehl füllen, den zweiten mit dem geschlagenem Ei und gebröseltem Feta und den dritten mit Paniermehl. Die Fleischtomate, die Paprika, sowie die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Danach die Scheiben noch salzen und fünf Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Hähnchenfilet zunächst in dem Teller mit dem Mehl, dann in der Ei-Feta-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Anschließend im heißen Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten und zur Seite stellen. Für die Gewürzmischung jeweils einen Teelöffel Paprika, Salz, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander und glatte Petersilie zusammenmischen. Nun die gesalzene Aubergine mit etwas Küchenpapier abtupfen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen gewürfelten Gemüse in einer zweiten Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, die Gewürzmischung und etwas Rohrzucker dazugeben. Anschließend die geschälten Tomaten unterheben und alles circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Hähnchenfilets in die Mitte der Teller setzen und das Gemüse mit dem Reis neben dem Hähnchen anrichten.

Maria Laftsidis-Krüger am 17. September 2014