

Hähnchen-Parmigiana mit Tomaten-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hühnerbrüste, à 180 g	2 Eier	150 g Parmesan
80 g Mozzarella	200 g Paniermehl	50 g Mehl
3 TL Knoblauchpulver	3 TL Paprikapulver	300 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

250 g mittelgr. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	250 ml Milch
100 g kalte Butter	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 frische Tomaten	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	300 ml passierte Tomaten	3 EL Tomatenmark
½ Bund Basilikum	½ Bund Oregano	½ Bund Thymian
100 g brauner Zucker	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und quer halbieren, sodass zwei flachere, dünnere Stücke entstehen. Wenn die Hühnerbrust nicht all zu dick ist, muss man diese nicht zurechtschneiden. Mehl mit etwas Salz mischen. Eier verquirlen. Parmesan reiben und zusammen mit dem Paniermehl, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver vermischen. Aus dem Mehl, den Eiern und der PaniermehlParmesan-Mischung eine Panierstraße aufbauen. Hähnchenstücke in genau der Reihenfolge darin wenden. Die panierten Hühnerbrüste in heißem Öl in einer Pfanne goldgelb frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen.

Panierte Hühnerbrust mit 3-4 Esslöffeln von der selbstgemachten Tomatensauce (siehe unten) übergießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und panierte Hühnerbrüste damit belegen. Hähnchen für 8 Minuten in den Ofen geben.

Für das Püree:

Knoblauch abziehen und anschneiden. Lorbeerblätter abzupfen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Lorbeerblätter und Knoblauchzehe hinzugeben. Kartoffeln schälen, vierteln und in dem Topf weichkochen.

Milch in einem separaten Topf leicht erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und von den Gewürzen trennen. Kartoffeln mit einem Stampfer stampfen. Nach und nach warme Milch hinzugeben sowie kleine kalte Stückchen Butter. Alles zu einem Püree verarbeiten, bis es cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben und mitanbraten. Basilikum, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Thymian, Basilikum und Oregano mit zu den Tomaten in die Pfanne geben. 10 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria-Carmen Wohnhas am 27. Juli 2020