

Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Hähnchen-Brust, Rostbratwürsteln

Für zwei Personen

Für Hendl und Würstchen:

2 Hähnchenbrüste à 120 g	12 Nürnberger Rostbratwürstel	100 g Kirschtomaten
2 TL Brathendlgewürz	2 cm Ingwer	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffel-Gröstl:

400 g festk. Mini-Kartoffeln	1 Zucchini	100 g breite Bohnen
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer	2 TL Bratkartoffelgewürz

Für Hendl und Würstchen:

Die Rostbratwürsteln schräg in Scheiben schneiden. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Brathendlgewürz würzen. Tomaten im Ganzen dazu geben und aufplatzen lassen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer mit in die Pfanne geben und für den Geschmack mit Anbraten.

Für das Kartoffel-Gemüse-Gröstl:

Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Von den Bohnen die Enden entfernen, schräg in 1 bis 1,5 cm breite Stücke schneiden. Paprika vierteln, die weißen Häute entfernen, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen, Paprika und Karotten über einem Topf mit Salzwasser vordämpfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in einer Pfanne nach und nach in neutralem Öl anbraten. Zucchini schälen, in Scheiben schneiden und zu den Bratkartoffeln geben. Das gedämpfte Gemüse in die Kartoffel-/Zucchini-Pfanne geben. Mit Knoblauch und Salz und Pfeffer würzen und von der Hitze nehmen und die Butter hineingeben und schmelzen lassen. Petersilie waschen, abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Über das Gemüse streuen und nach Geschmack etwas Zitronenschale darüber streuen. Frühlingszwiebeln dazu geben.

Das Kartoffel-Gemüse-Gröstl mit Hendl und Rostbratwürsteln in einer großen Schale anrichten. Wenn Sie Gemüse im Wasser kochen verlieren Sie 50% der Vitamine, wenn Sie jedoch Gemüse in ein wenig Wasser dämpfen, verlieren Sie nur 15% der Vitamine.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018