

POULETBRUST IM PARMESAN- KNUSPERMANTEL AIOLI PICANTE, GELBER PEPERONI-STAMPF, TOMATENSALAT TRICOLORE



Rezept für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Zutaten Pouletbrust

4 Pouletbrüste
Salz, Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan, am Stück
3 Scheiben Toastbrot
1 TL Knoblauchpulver
4 EL Mehl
2 Eier, verquirlt
2 EL Butter
2 EL Olivenöl

Zutaten Aioli picante

1 grosse Knoblauchzehe
1 TL grobes Meersalz
1 Eigelb
1 TL Dijonsenf
ca. 1½ dl Rapsöl
ca. 1½ dl Olivenöl
etwas Zitronensaft
1 kleine Chili
Chilipulver
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung Pouletbrust

Die Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und leicht klopfen, damit alle gleichmässig dick sind. Die Petersilie hacken. Das Toastbrot im Mixer zerkleinern. Den Parmesan fein reiben und mit dem Toast, der Petersilie und dem Knoblauchpulver mischen. Die Pouletbrust zuerst im Mehl, dann im Ei und dann in der Panade wenden. Die Panade fest andrücken. Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch rundum goldbraun braten.

Zubereitung Aioli picante

Den Knoblauch schälen, mit dem groben Salz in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Das Eigelb mit Salz und Senf verquirlen. In feinem Strahl, unter ständigem Rühren, das Öl langsam einlaufen lassen. Die Chili fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch, Chilipulver und Zitronensaft ins Aioli geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zutaten Gelber Peperoni-Stampf

600 g gelbe Peperoni
800 g Kartoffeln, mehligkochend
ca. 50 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung Gelber Peperoni-Stampf

Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (200°C) in der oberen Backofenhälfte ca. 40 Minuten backen, bis die Haut dunkle Blasen hat. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und im Salzwasser weich kochen (oder alternativ im Dampfkochtopf). Die Kartoffeln abgiessen und in der Pfanne etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffel stampfen. Die Peperonihaut abziehen und die Peperoni durchs Passevite zu den gestampften Kartoffeln drehen. Die Butter begeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten Tomatensalat Tricolore

2 grosse Tomaten, rot
1 Handvoll Cherrytomaten, rot
1 Handvoll Datteltomaten, gelb
1 Handvoll Datteltomaten, orange
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Basilikum
2 EL weisser Balsamico
4 EL Naturjoghurt
1 TL Senf
4 EL Olivenöl
etwas Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung Tomatensalat Tricolore

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die kleinen Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten auf einer Platte dekorativ anrichten und die Zwiebel- und Frühlingszwiebelringe darüber verteilen. Für das Dressing alle restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren und an den Salat geben.