

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2026 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Stephan Korte

**Gebratene Hähnchenbrust mit mediterraner
Gemüsepfanne, Rosmarinkartoffeln und Tsatsiki**

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 1-2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer herstellen. Hähnchenbrüste marinieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin scharf anbraten. Hitze reduzieren und Butter sowie die Kräuter in die Pfanne geben. Das Fleisch mit der Butter übergießen. Ruhen lassen.

Für das Gemüse:

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 6 Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL Zucker
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Karotten, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch hinzufügen. Mit Zucker, Rosmarin, Thymian, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.

Für die Kartoffeln:

- 400 g Drillinge
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- Meersalzflocken, zum Würzen
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Drillinge waschen und vierteln. Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln darin wenden und auf einem Backblech verteilen. Rosmarinnadeln abzupfen und darüber streuen. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Danach einmal wenden und die Kartoffeln weitere 10 Minuten backen. Petersilie hacken. Kartoffeln mit Petersilie und Meersalzflocken bestreuen.

Für das Tsatsiki: Gurke hobeln. Salzen und ziehen lassen. Den Saft ausdrücken. Gurken mit Joghurt vermengen. Knoblauch abziehen und klein hacken.
½ Gurke
4 Knoblauchzehen Knoblauch, Dillspitzen und den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und
½ Zitrone, Saft Pfeffer abschmecken. Das Tsatsiki zum Schluss mit etwas Olivenöl
250 g griechischer Joghurt beträufeln.
Olivenöl, zum Beträufeln
½ Bund Dill
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.