

Hähnchenbrustfilet mit Kürbis-Fenchel-Gemüse

Passend zur Jahreszeit gibt es derzeit das saisonale Gemüse Kürbis in den unterschiedlichsten Varianten.

Ich habe einen Hokkaido-Kürbis gekauft, der den Vorteil hat, dass man seine Schale mitverzehren kann.

Ich werde in den kommenden Tagen noch einige weitere Kürbis-Gerichte hier veröffentlichen. Und am 31. Oktober, Halloween, gibt es passenderweise eine Kürbis-Tarte.

Das Gemüse bereite ich aus dem Kürbis und Fenchel zu.

Dazu gibt es gewürzte und kurz mitgegarte Hähnchenbrustfilets.

[amd-zlrecipe-recipe:229]

Schweineschnitzel mit Spargel und Tomaten-Sahne-Sauce



Mit leckerer Sauce

Diesmal ein einfaches Gericht mit Schnitzel und Spargeln.

Als Sauce bereite ich keine Sauce Hollandaise zu, sondern diesmal eine Sauce aus stückigen Tomaten und Sahne.

Mein Rat: Spargel kann man auch außerhalb der Saison zu dieser Jahreszeit zubereiten. Man friert sie einfach ein. Dazu werden die Spargel erst geschält, dann ganz kurz in kochendem Wasser blanchiert und dann eingefroren.

Noch ein Rat: Wie man Spargel richtig zubereitet, findet man auf spargelkochen.net.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Schweineschnitzel
- 500 g Spargel
- 100 ml stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz

- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 10 Min

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 8–10 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel in zwei Durchgängen auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, jeweils zwei Schnitzel zu den Spargel geben und warmhalten.

Tomaten mit Saft in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Sahne dazugeben und verrühren. Abschmecken. Großzügig über Spargel und Schnitzel verteilen. Servieren.