

Filetspieße vom Hähnchen an Soljanka-Gemüse

Zutaten für die Filetspieße (für 4 Personen):

- 600 g Filet vom Bruderhahn oder Huhn
- 2 Eiklar
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Sojasoße
- etwas Butterfett

Filet gegebenenfalls im Kühlschrank auftauen lassen und den Fleischsaft abgießen. Aus Eiklar, Sojasoße und Speisestärke in einem tiefen Teller eine Mariande anrühren. Filet in breite Streifen schneiden und jeweils beide Seiten gut marinieren. Die Fleischstreifen einzeln auf Metallspieße stecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Eine Pfanne oder einen Kontaktgrill erhitzen, mit etwas Butterfett bepinseln und die Spieße von beiden Seiten anbraten, bis sie eine leicht goldene Farbe haben. Garprobe machen, da das Geflügel nur gar verzehrt werden sollte.

Zutaten für das Gemüse:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Spitzkohl
- 4 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Paprika
- 12 Kirschtomaten
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Bouillon
- 1 Dose passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- 2 eingelegte Gewürzgurken

Das Gemüse schälen oder säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Jede Gemüsesorte außer Zwiebeln und eingelegten Gurken nach und nach einzeln in einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz anbraten und garen.

Butterschmalz in einem größeren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Tomatenmark einrühren. Am Ende mit etwas flüssiger Bouillon ablöschen. Die passierten Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Belieben abschmecken. Nach Geschmack etwas Gurkenwasser hinzugeben. Die klein geschnittenen Gewürzgurken sowie das vorgegarte Gemüse ohne die Kirschtomaten unterheben und noch 2-3 Minuten köcheln lassen.

Kirschtomaten beim Anrichten auf das Soljanka-Gemüse legen.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 700 g (Früh-) Kartoffeln
- Salz
- 50 g Butter
- 0,2 Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln und in einem Topf in gesalzenem Wasser gar kochen. Wasser abgießen und 1 gutes Stück Butter zu den Kartoffeln in den Topf geben. Wenn die Butter geschmolzen ist, 1 Prise Salz und nach Belieben etwas

frische, gehackte Petersilie darüberstreuen. Den Deckel auf den Topf legen und die Kartoffeln kurz schwenken.

Anrichten:

Fleischspieße, Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 03.07.2022

Koch/Köchin: Annalina Behrens

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen