



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

Kürbispuffer mit Hähnchenbruststreifen und einem leckeren Apfel-Quitten-Kompott



„... und fertig ist ein ganz schnelles, herbstliches Gericht“. Die Kürbisfamilie ist vielfältig, sie umfasst an die 100 Arten und viele Sorten. Kürbisse haben nicht nur geschmacklich einiges zu bieten, sie sind auch außerordentlich gesund. Sie enthalten viele Mineralien und Vitamine (insbesondere Vitamin A, B und C), außerdem sind sie kalorienarm.

Nach der Ernte sollte der Stiel weiter an der Frucht bleiben, wird er entfernt, ist die Gefahr groß, dass die Kürbisse schnell vergammeln.

Für 2 Personen | Aufwand: leicht

ZUTATEN

Hähnchenbruststreifen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Pflanzenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz | Pfeffer

Kürbispuffer:

- 250 g Kürbis
- z. B. Butternut
- 1 rote Zwiebel
- 2 Eier
- 2-4 EL Speisestärke (nach Bedarf)
- Salz und Pfeffer
- 1-2 Messerspitzen scharfes Paprikapulver

Apfel-Quitten-Kompott:

- 1 Quitte (Birne)
- 1 Apfel, z. B. Cox Orange
- 1 - 2 EL Zucker
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Stange Zimt
- 2 Sternanis

Dekoration:

- Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets in etwas Pflanzenöl kross anbraten, dann bei wenig Hitze zusammen mit einem Zweig Rosmarin langsam garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel, Eier und Stärke mit den Kürbisraspeln vermischen. Teig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen.
3. Die Quitte mit einem Tuch gründlich abreiben, dann – ebenso wie den Apfel – schälen und entweder Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Obst mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben. Mit Zucker, Sternanis und Zimt bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.
4. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin den Teig in Form von vier circa ein Zentimeter dicken Puffern braten. Die Puffer von jeder Seite bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis sie schön braun und kross sind. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken

KÜCHENTIPP

Das gegarte Hähnchenfleisch in feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf den vier Puffern anrichten. Die mit Hähnchenbruststreifen belegten Puffer auf zwei Tellern verteilen. Apfel- und Quittenstückchen hinzugeben und alles mit etwas Kompottsoße beträufeln (nappieren). Petersilie darüber streuen und sofort servieren.

Quelle: WDR: ServiceZeit | Rezeptidee: Björn Freitag

E-Mail: HERZ@Zethmeyer.de
Internet: www.zethmeyer.de



Heinz E. & Renate Zethmeyer

