

MARTIN KINTRUP

# ANTIPASTI & TAPAS

KÜCHENRATGEBER

Häppchenweise  
ans Mittelmeer



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

18 Std. Ziehen

1 ½ Std. Garen

Pro Portion ca. 615 kcal

54 g EW

35 g F

9 g KH

**1** Am Vortag Knoblauch schälen und halbieren. Zwiebel waschen und samt Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche kräftig anrösten, wieder herausnehmen. Fleisch mit Suppengemüse, Wein, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen in einen Topf mit 1 l gesalzenem Wasser einlegen. Zugedeckt ca. 6 Std. ziehen lassen.

**2** Danach alles langsam zum Kochen

bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich Schaum abschöpfen. Den Topf vom Herd nehmen, das Fleisch zugedeckt im Sud über Nacht ziehen lassen.

**3** Am nächsten Tag Thunfisch abtropfen lassen. Vom Fleischsud 50 ml abnehmen. Thunfisch, Mayonnaise, Kapern und Sardellen mit dem Stabmixer pürieren, den Sud unterschlagen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Restlichen Sud anderweitig, z. B. als Basis für eine Suppe, verwenden. Fleisch mit einem scharfen Messer in

sehr dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Mit der Sauce beträufeln.



# ZITRONEN-SALBEI- HÄHNCHEN

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)

1 EL Mehl

3 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
20 Salbeiblätter  
2 TL Honig  
2 EL Vermouth (z. B. Martini dry)  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer

## Weckt Urlaubsträume

Für 4 Personen  
25 Min. Zubereitung  
15 Min. Garen  
Pro Stück ca. 290 kcal  
23 g EW