



SCHNELLE KÜCHE

Die
80 besten
Rezepte



König & Berg





6 EL frisch gepresster Zitronensaft
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 kleine Auberginen (ca. 400 g)
6–8 EL neutrales Pflanzenöl

Salz | Pfeffer

400 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Pesto rosso (Fertigprodukt; aus dem Glas)

1 türkisches Fladenbrot

ca. 2 TL edelsüßes Paprikapulver

2 Tomaten

2 Romana-Salatherzen

120 g Schafkäsecreme (Fertigprodukt; s. Selber Machen)

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Für die Auberginen-Marinade den Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren, 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen.

2 Die Auberginen waschen, abtrocknen

und längs in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und 2–3 Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2–3 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und kurz in der Marinade wenden. Mit den übrigen Auberginenscheiben genauso verfahren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten 4–5 Min. anbraten. Dann mit dem Pesto vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Währenddessen die Ofentemperatur auf 200° (Umluft 180°) herunterschalten und das Brot im Backofen ca. 5 Min.

aufbacken. Den restlichen Knoblauch schälen und zum Fleisch pressen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

5 Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Salatherzen zerpfücken, waschen und trocken schleudern.

6 Das Fladenbrot vierteln und jedes Viertel wie ein Brötchen aufschneiden. Die Hälften mit der Schafkäsecreme bestreichen. Untere Brothälften mit Salatblättern, Auberginen und Tomaten belegen. Fleisch daraufgeben, Brotdeckel auflegen und die Brote gut zusammendrücken.

SELBER MACHEN: SCHAFKÄSECREME

Schafkäsecreme bekommen Sie in jedem türkischen Lebensmittelgeschäft und bereits in vielen Supermärkten. Sie kann aber auch ganz leicht zu Hause hergestellt werden. Dafür Schafkäse (Feta) einfach mit einer Gabel zerdrücken und mit der halben Menge griechischem oder türkischem Joghurt verrühren. Die Creme kann nach Belieben mit Knoblauch, Kräutern, getrockneten Tomaten oder Oliven verfeinert werden.