

## In Haferflocken paniertes Kräuterhuhn auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse, dazu Red Thai Sauce

(für 4 Personen)



### Hafergrütze

#### Zutaten:

30 g	Hafergrütze
5 g	Schalottenwürfel
5 g	Butter
10 g	Tomatenmark
400 ml	Gemüsebrühe
40 g	Paprika rot gewürfelt
40 g	Paprika gelb gewürfelt
60 g Stange	Lauch in Ringe
4 St.	Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	

### Gemüse

#### Zutaten:

100 g	Karotten
100 g.	kleine süße Rüben
140 g	Romanesko
10 g	Butter
1 EL	Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker	

### Hafergrütze

#### Zubereitung:

Ein Topf erhitzen und mit der Butter die Hafergrütze und Schalottenwürfel anschwitzen, das Tomatenmark dazu geben und anrösten. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, anschließend die Kirschtomaten vierteln und mit der Paprika und dem Lauch dazu geben, weiter 2-3 Minuten köcheln lassen.

### Gemüse

#### Zubereitung:

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen, die Karotten in Stifte, Rübchen in Spalten und den Romanesko in Röschen schneiden. Die Butter und das Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und Gemüse dazugeben, Leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel draufsetzen und im eigenen Saft dünsten. Wenn das angedünstete Gemüse bissfest ist, mit etwas Zucker und nach Belieben mit Muskat abschmecken. Jetzt ohne Deckel fertigkochen.

### **Kräuterhuhn**

#### **Zutaten:**

4 St. Hähnchenbrüste  
40 g gehackte Petersilie  
60 g Mehl (Typ 405)  
2 St. Eier  
40 g Paniermehl/Semmelmehl  
20 g Haferflocken zart  
Salz, Pfeffer

#### **Red Thai Sauce:**

150 g ConVency Kochzauber Red  
Thai  
Sauce

### **Kräuterhuhn**

#### **Zubereitung:**

Für das Huhn die Eier aufschlagen und mit der Hälfte der Petersilie mixen. Das Paniermehl mit der anderen Hälfte der Petersilie und den Haferflocken vermengen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen im Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und mit der Haferflockenpanade panieren, in einer Pfanne mit heißen Öl goldbraun braten.

Das Gemüse abgießen, die Butter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

ConVency Kochzauber Red Thai Sauce in einem kleinen Topf erhitzen und alles zusammen auf einem Teller anrichten.