

Carne a la catalana bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilet ohne Knochen, 2 Hähnchenschenkel, 1 Aubergine, 2 Zucchini, 1 Dose Geschälte Tomaten, 4 Zwiebeln, 1 Zitrone, 8 mittelgroße Knoblauchzehen, 1 kleines Glas Olivenöl.

Die Vorbereitungen:

Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und salzen. Zucchini in Scheiben, Zwiebeln in grosse Stücke schneiden. Hähnchenfleisch salzen, pfeffern und auf ein tiefes Backblech legen. Gemüse darumherum ausbreiten, Aubergine abwaschen und abtrocknen, dann fächerförmig auf das Blech legen, zuletzt die geschälten Tomaten verteilen, Tomatensaft angiessen. Alles pfeffern und salzen, mit viel Zitronensaft beträufeln (ca. Saft einer ganzen Zitrone). Alles mit Olivenöl übergiessen (ca. 1 Tasse) nach Lust und Laune mit Thymian oder Zitronenpfeffer würzen. Knoblauch nach Geschmack bis zu einer ganzen Knolle.

Die Zubereitung:

Blech im Backofen Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene, bei max 200 Grad (lieber 180 und dafür ein bisschen länger) ca. 2 Stunden schmoren lassen. Dazu Baguette oder Pellkartoffeln.