

Gaumenfreuden im Gesundheitshotel

Das neue Restaurant im life medicine RESORT in Bad Gleichenberg besticht durch seine kalorienbewusste Gourmetküche.

Gesund und vor allem exzellent gut kochen, das ist die Devise im neuen Restaurant des life medicine RESORT Gleichenberg. Deshalb kommt bei Küchenchef Helmut Hatz Huhn regelmäßig auf den Speiseplan. Für den qualitätsbewussten Koch ist es selbstverständlich, dass er nur das hochwertige Steirerhuhn verarbeitet. Gerichte wie die gebratene, mit Frischkäse gratinierte Hühnerbrust sollen zart, saftig und geschmackvoll sein und das garantiere eben, so Küchenchef Helmut Hatz, nur die Steirerhuhnqualität. Wenn Sie selbst ein Steirerhuhn zubereiten wollen, so finden Sie es bei Spar, Interspar, Eurospar, im ausgewählten Fachhandel und in exklusiven Fleischerfachgeschäften.

STEIRERHUHNBRUST MIT FRISCHKÄSE GRATINIERT AUF LAUWARMEM KÜRBISSALAT

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4 Steirerhuhnbrüste à 200 g, Frischkäse, Zitronenthymian, Majoranblüten, Salz, Pfeffer, Koriander, Olivenöl, 600 g geschabter Kürbis, 100 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 KL Paprikapulver, Apfelessig, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, Senf, Kümmel, 1 EL Dill

ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrust mit Gewürzen einreiben und rundum rasch anbraten, mit einer Küchenrolle auf der Hautseite trockentupfen und mit Frischkäse belegen.

Im Ofen ca. 15 Minuten (180°) fertig braten. Angeschwitzte Zwiebeln mit Kürbis durchrösten, Knoblauch und Paprikapulver dazu, mit Apfelessig ablöschen, mit Kernöl verfeinern.



◆ **Bekömmlich: Steirerhuhnbrust mit Frischkäse**

LINSHALM/LUGITSCH

Heimische Produkte asiatisch zubereitet!

ESSIGGEMÜSE MIT SAIBLING IM TEMPURATEIG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Essiggemüse, 1 roter, 1 gelber Paprika, 1 Zucchini, 8 Schalotten, 2 EL Honig, 1/16 l Weißweinessig, 1/2 l Olivenöl, Meersalz
Saibling:
250 g Saiblingsfilets, entgrätet, Salz, Pfeffer, 150 g Tempuramehl, Wasser, Pflanzenöl zum Herausbacken

ZUBEREITUNG (30 MIN.)

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in etwas dickere Stücke schneiden, die Schalotten schälen und halbieren. Den Honig in einem kleinen Topf leicht aufschäumen lassen, mit Weißweinessig ablöschen und mit Olivenöl aufgießen.

Zunächst die Schalotten dazugeben und langsam ziehen lassen, dann den Paprika beigeben und zum Schluss die Zucchinistücke. Nach ca. 10 Min. mit Meersalz würzen und das Gemüse von der Feuerstelle nehmen.

Die Saiblingsfilets in 8 gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tempuramehl mit Wasser anrühren.

Das Pflanzenöl in einer geeigneten Pfanne erhitzen, die Saiblingsstücke durch den Tempurateig ziehen und im heißen Öl herausbacken. Das Essiggemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, auf vorgewärmten Tellern mit den Saiblingsstücken anrichten.

Weinempfehlung: Rosé

TIPP: Die Marinade kann kühl und verschlossen aufbewahrt und mehrmals verwendet werden.



KENNERLERTIPP

Nützen Sie jetzt das günstige Kombi-Angebot!

Für 12 (statt 28,55) Euro erhalten Sie 6 Ausgaben von Kochen & Küche plus Kochbuch „So kocht man in Österreich“ (inkl. Versand und MwSt.).



FOTOS: KK (3)
WIKO BUCHVERLAG WIEN

BESTELHOTLINE:

0316 / 82 16 36-142 oder www.kochenundkueche.com

