

Frisch gekocht
Freitag, 20. Jänner 2017



Rezept von Andreas Wojta

Hendfilet auf Avocadocreme mit gebackenen Paradeisern

30 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerbrüste, 100 g Schalotten (geschält), 5 Zehen Knoblauch, 1 Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl; 2 Avocados, Saft von 2 Limetten, 400 g Cocktailparadeiser, 90 g Universalmehl, 1 TL Backpulver, 80 ml Wasser, Öl zum Backen.

Zubereitung

Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in etwas Öl scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne geben. Im Bratenrückstand die halbierten Schalotten, angedrückten Knoblauch und die halbierte Chilischote hellbraun anrösten. Die Hendfilets darauflegen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C in etwa 10 Minuten fertig braten.

Für die Creme die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Avocado in eine Glasschüssel geben, Limettensaft und Salz zufügen und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Die Paradeiser in kleine Würfel schneiden, mit Mehl, Backpulver und Wasser vermengen, salzen und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Kurz rasten lassen, dann aus der Masse suppenlöffelgroße Teigportionen entnehmen und die in heißem Öl knusprig frittieren. Die gebratenen Hühnerbrüste mit der Avocadocreme und den gebackenen Paradeisern auf Tellern anrichten.