Nah&Frisch



Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal | Professional

# Ratatouille-Salat mit Zitronenhuhnstreifen

Griaß di Rezepte | Geflügelgerichte | Gemüse | Sommer

**Zubereitung** **Schwierigkeit:** ●●●○○

Für die Tomatenmarinade die Tomaten waschen und klein schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Tomaten zugeben und circa 4 Minuten weiter anschwitzen.

Mit dem Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kristallzucker und dem Wasser aufgießen, noch circa 4 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb passieren, auskühlen lassen.

Für das Ratatouille-Gemüse Zucchini, Melanzani waschen, die Enden abschneiden und in feine circa 3 mm dicke längliche Scheiben schneiden. Leicht einsalzen. Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden.Knoblauch mit der Schale grob zerdrücken. Gemüse, Knoblauch (außer Tomaten) in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten, bis alles weich und leicht gebräunt ist. Eventuell nochmals salzen und pfeffern.

Hühnerbrüste der Länge nach halbieren. Mit Zitronensaft und dem Joghurt vermischen und am besten über Nacht kaltstellen. Es sollten aber mindestens 6 Stunden sein. Die marinierten Hühnerbrüste salzen und pfeffern, in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hühnerbrüste bei geringer Hitze rundum anbraten.

Ratatouille-Gemüse mit den Tomaten und den aufgeschnittenen Hühnerbrüsten auf den Tellern anrichten und mit der Tomatenmarinade marinieren.

**Zutaten**

- 1 große Zucchini
- 1 große Melanzani
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g reife Tomaten, gerne auch bunte
- große Tomaten
- Zitronenhuhn:
- 2 Hühnerbrüste
- 100 g Joghurt (3,6 %)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Tomatenmarinade:
- 350 g reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Kristallzucker
- 100 ml Wasser