

SANDWICH MIT GEBRATENEM HÄHNCHENFILET UND ANTIPASTI-GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine rote Paprikaschoten
250 g Zucchini
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Kirschtomaten
400 g Hähnchenfilets
40 g BUTARIS Butterschmalz
Salz
Pfeffer
5 EL Balsamico-Essig
1–2 TL Honig
4 EL Wasser
12 Scheiben Sandwich-Toast
250 g Schmand
1 EL grünes Pesto (Glas)
Basilikum zum Garnieren
Holzspieße



Zubereitung:

1. Paprika vierteln, waschen, putzen. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.
2. Filets waschen und trocken tupfen. 10 g BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen mit Salz würzen und darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. 10 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin 3-4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls herausnehmen und warm stellen. 20 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Paprikastücke und Zwiebelspalten darin ca. 3 Minuten braten. Essig, Knoblauch und 4 EL Wasser zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Toast toasten. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden. Schmand und Pesto verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8 Scheiben Toast mit Schmand bestreichen. 4 der Schmand-Scheiben mit Zucchini und Hähnchen belegen. 4 weitere Schmand-Scheiben mit Paprika und Zwiebeln belegen. Hähnchen-Toast, Paprikatoast und je eine weitere Scheibe Toast ohne Belag übereinander setzen, mit je 2 Holzspießen fest stecken. Auf die Spieße je eine Tomatenhälfte stecken und die Sandwiches diagonal halbieren. Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.



Nährwerte: pro Portion ca.

| | |
|---------------|-------------------|
| Fett | 31 g |
| Kohlenhydrate | 70 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Brennwert | 620 kcal, 2600 kJ |

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS oder Butterschmalz in der originalen Zutatenliste/ Belege erbeten

Bildnachweis: © BUTARIS

ZUCCHINI-DIPPERS MIT WEIßEM BOHNENDIP

Zutaten:

für 4 Personen

Für den Dip:

1 Dose weiße Bohnen (ca. 425 g)
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Sesampaste „Tahin“
2 EL Zitronensaft
4 EL Apfelsaft
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas gemahlenes Chili



Für die Dippers:

je 3 grüne und gelbe Zucchini (ca. 800 g)
2 Eier (Größe M)
60 g Mehl (Type 405)
80 g Panko (asiatisches Paniermehl,
ersatzweise frischgeriebenes Weißbrot)
30 g feingeriebener Parmesan,
250 g BUTARIS Butterschmalz
Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 g Granatapfelkerne

Küchenpapier

Zubereitung:

1. Für den Dip die weißen Bohnen abgießen, kalt abspülen und mit dem Pürierstab mit Knoblauch, Sesampaste, Zitronen- und Apfelsaft und Öl feinpürieren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Chili abschmecken.
2. Zucchini waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl in jeweils einen tiefen Teller füllen. Parmesan mit dem Paniermehl vermischen. Nach und nach die Zucchinis Scheiben erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl-Parmesan wenden.
4. Die Hälfte BUTARIS in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach die Hälfte der panierten Zucchinis Scheiben darin goldbraun backen. Das gebrauchte BUTARIS weggießen und die



Pfanne auswischen. Dann das restliche BUTARIS erhitzen und die restlichen Zucchinis Scheiben fertigbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Bohnendip mit Granatapfelkernen bestreuen und mit den Dippers servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Tipp: Anstelle von Zucchini kann man auch Möhrenscheiben oder Scheiben von weißen Rübchen verarbeiten.

Nährwerte: pro Portion

| | |
|---------------|---------------------|
| Fett | 39 g |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Brennwert | 625 kcal / 2.612 kJ |

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS oder Butterschmalz in Zutatenliste/ Belege erbeten
Bildnachweis: © Butaris