


 Hauptspeise



# Gegrillte Hühnerbrust mit Sauce Romesco

 20 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 934 kcal pro Portion

•• Mittel

 International

 Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

### 2 Portionen

2 Tomaten

1 rote Paprika

2 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl

50 g gehobelte Mandeln

0,50 Scheibe Toastbrot

0,50 Chillischote

2 EL Rotwein

2 EL Sherryessig

0,50 TL Paprikapulver rosenscharf

2 Hühnerbrüste

1 kleiner Kopfsalat

80 g Joghurt

1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung

- 1 Für die Sauce Romesco die Tomaten halbieren und den Stielansatz ausschneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Tomaten, Paprika und Knoblauch in eine feuerfeste Form geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im 180 °C heißen Umluftofen für 30 Minuten leicht rösten.
- 2 Die Mandeln in einer Pfanne hellbraun trocken rösten. Das Toastbrot ohne Rinde in Würfel schneiden. Die Chillischote entkernen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in einem Mixer geben. Die angerösteten Mandeln, die Toastwürfel, die kleingeschnittene Chillischote, 2 EL Olivenöl, 2 EL Rotwein, 1 EL Sherryessig, das Paprikapulver und etwas Salz zugeben und alles zu einer feinen Paste mixen.
- 3 Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl bepinseln. Die Hühnerbrüste auf einem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne beidseitig für 6 Minuten grillen und anschließend in Tranchen schneiden.
- 4 Den Kopfsalat gut waschen und abtropfen lassen. Aus dem Joghurt zusammen mit 1 EL Sherryessig und 2 EL Olivenöl ein Joghurtdressing herstellen und mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

5

Die Kopfsalatblätter in einer Schüssel anrichten und mit dem Joghurtdressing marinieren. Die Tranchen von den Hühnerbrüsten auf einer Platte anrichten und die Sauce Romesco dazu reichen.

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	824kJ /199kcal	3.870kJ /934kcal
Fett	17g	77g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	11g
Kohlenhydrate	4g	15g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	9g	40g
Salz	1g	3g