

Hier und heute



Tomaten-Spinatturm mit gebratenem Hähnchen

Die Natur beschenkt uns gerade mit besten Zutaten: Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Spinat. Sternekoch Alexander Wulf serviert das Gemüse mit gebratenem Hähnchen und macht daraus ein Gericht mit Wow-Effekt, indem er alles zu einem Turm schichtet.

Das Rezept

von Alexander Wulf, für zwei Personen

Die Zutaten

- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Puderzucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 TL Rosmarin, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, kleingeschnitten
- 500 g frischer Babyspinat
- 1 Schalotte fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe angedrückt
- 1 Hähnchenbrust mit Haut
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch angedrückt
- 1 EL Butter

Zubereitung

Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen. Mit Olivenöl und den Kräutern verfeinern und auf ein Backblech geben. Bei 160 Grad Umluft circa 15 Minuten trocknen lassen.

Spinat mit der Schalotte, Butter und dem Knoblauch in einer Pfanne dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Salzen und pfeffern, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrust würzen und in Olivenöl in einer Pfanne gut anbraten.

Knoblauch und Rosmarin dazu geben und bei 160 Grad für circa 12 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Nach dem Garen die Brust in dünne Scheiben schneiden und etwas nachsalzen.

Nun als Schichten auftürmen: erst die Tomatenscheiben, dann den Spinat, dann das Fleisch. Diesen Vorgang dreimal wiederholen.

Mit dem Bratensaft der Hähnchenbrust das Türmchen verfeinern.