

Mar i muntanya

(Geschmortes Huhn mit Garnelen)

4 Personen

1 Ganzes Huhn

3 Frühlingszwiebeln gehackt

2 Knoblauchzehen zerdrückt

4 Tomaten in Würfel

60ml Weisswein

12 Grosse rohe Garnelen ohne Darm

Olivenöl

1. Schneide das ganze Geflügel auseinander «saute» (8 Stücke)
2. Lege die Geflügelknochen in 500ml Wasser und lasse es leicht köcheln. (Geflügelfond)
3. Ein Kräftiger Schuss Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fleisch kurz anbraten.
4. Anschliessend herausnehmen und beiseitestellen.
5. Frühlingszwiebeln und Knoblauch leicht andünsten und dann die Tomaten begeben.
6. Alles 5min köcheln und dann mit Weisswein ablöschen.
7. Das Fleisch in die Sauce legen und mit dem Geflügelfond aufgiessen.
8. Das ganze ca. 30min leicht köcheln lassen.
9. Die Garnelen begeben, gut durchrühren und weitere 10min leicht köcheln.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Beilage anrichten.

Dazu passen Kartoffelgerichte, Reis mit Safran oder Maispolenta.

«Meer und Berg» lautet übersetzt der Name dieser aus Katalonien stammenden Spezialität. Bei den Katalanen ist es seit mehr als 1000 Jahren Tradition, die Gabe des Meeres mit denen der Erde zu kombinieren. Oftmals machte man dies einfach in Ermangelung anderer Zutaten.

Link

Poulet «saute»

