

## Winzer-Rezepte aus Übersee

Paul Lindner aus Australien empfiehlt:

### Chicken Parmy

### & Langmeil Hangin´ Snakes Shiraz

#### Zutaten (für 4 Personen)

4 Hähnchenbrustfilets à 200 g  
150 g Semmelbrösel  
1 TL Thymian  
2 TL Oregano  
75 g Mehl  
2 Eier  
750 ml Sonnenblumenöl  
80 g Provolone  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml passierte Tomaten  
1 TL Zucker  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle



#### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. In einem Tiegel 1 EL Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen; Zwiebel mit Knoblauch darin dünsten. Passierte Tomaten dazugeben und mit 1 TL Oregano, 1 TL Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln; warmhalten.

Ofen zum Grillen vorheizen. In einem tiefen Teller Semmelbrösel mit je 1 TL klein gehackten Oregano- und Thymianblättchen und 1 TL Salz vermengen. Eier aufschlagen, in einen zweiten tiefen Teller geben und verschlagen. In einen dritten Teller Mehl geben. Hähnchenbrustfilets kurz abspülen, trocken tupfen und von restlichen Sehnen befreien. Die Filets mit einem Nudelholz leicht walzen, salzen und pfeffern. Jedes Filet erst im Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen.

Eine vorgeheizte Bratpfanne bis 1,5 cm Höhe mit Sonnenblumenöl füllen. Bei mittlerer bis hoher Hitze des Öls darin die panierten Filets je Seite 4 Minuten frittieren. Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Provolone in Streifen auf den Hähnchenfilets verteilen.

Tomatensud in eine ofenfeste Form füllen, Hähnchenfilets in den Sud legen und alles 5 Minuten im Ofen grillen, bis der Käse anfängt goldbraun zu werden und Blasen zu werfen.

**Tipp:** Wer die Filets sehr knusprig mag, überbäckte sie nur mit Provolone. Dann den Tomatensud später dazu servieren.

Als Beilage zum Chicken Parmy servieren die Australier meist Chips (Pommes Frites) und frischen Salat.

Der passende Wein zum Chicken Parmy? Paul empfiehlt den Langmeil Hangin´ Snakes Shiraz.

**Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf [www.vinovossum.de](http://www.vinovossum.de)**