

Krabben-Hähnchen-Pfanne mit zweierlei Dip

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Pfanne:

150 g Nordseekrabben	1 Hähnchenbrustfilet 180 g	150 g braune Champignons
1 mittelgroße Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL saure Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Paprika, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Schafskäse-Dip:

75 g Schafskäse	1 EL Joghurt	1 EL Milch
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

Für den Chili-Dip:

2 kleine Chilischoten	1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, scharf
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch danach zusammen mit dem Paprikapulver, Currypulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben, gut durchmischen und kurz marinieren lassen. Danach eine beschichtete Grillpfanne aufsetzen, das Hähnchenfleisch samt dem Öl hineingeben und kurz anbraten. Danach die Hähnchenstreifen aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Derweil die Champignons, Paprika und Zucchini kleinschneiden, die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse nach und nach in die Grillpfanne geben, dabei mit den Zwiebeln beginnen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gegebenenfalls einen Esslöffel saure Sahne unterrühren. Nun die Krabben und das Hähnchen in die Pfanne geben und erhitzen lassen. Für den Schafskäse-Dip den Schafskäse mit Joghurt und Milch pürieren. Die Knoblauchzehe abziehen und mithilfe einer Knoblauchpresse in die Crème pressen. Die Minz- und Petersilienblättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Jeweils einen Esslöffel davon unter die Crème rühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den zweiten Dip die Knoblauchzehe abziehen, die Chilis entkernen. Beides fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und einen Esslöffel Zitronensaft in die Schüssel geben. Die restlichen Zutaten ebenfalls hinzufügen und gut miteinander vermengen. Die Krabben-Hähnchen-Pfanne zusammen mit den zwei Dips servieren.

Stefanie Rohr am 05. August 2014