

## 29. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Zucchini-Basilikum-Risotto

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 25-30 Min.

400 g Zucchini

150 g Möhren

Öl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

300 g Risottoreis

500 ml Weißwein

1000 ml Brühe

Zucchini waschen und würfeln.

Möhren waschen, schälen und fein hobeln oder raspeln.

Beides in etwas heißem Olivenöl in einem weiten Topf goldbraun anbraten.

Knoblauch schälen, pressen und ebenfalls kurz mitbraten. Danach das Ganze aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen, fein hacken und im selben Topf mit etwas heißem Öl glasig dünsten. Anschließend den Reis dazu geben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Nachdem dieser verdampft ist, eine Schöpfkelle Brühe darüber gießen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, wieder etwas Brühe nachgießen (der Reis soll aber nie ganz trocken kochen). Dieser Vorgang wird so lange unter ständigem Rühren wiederholt, bis der Reis eine cremige Konsistenz hat und die Körner zart - aber trotzdem noch etwas kernig sind.

3 Zweige Basilikum

75 g Parmesan

Butter

Anschließend das gebratene Gemüse, Basilikum,

Käse und

evtl. 1 EL Butter unter den Reis mischen.

## Staudensellerie-Melonen-Geflügel-Salat

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

500 g Hähnchenbrust

Gekörnte Brühe

4 Stangen

Staudensellerie

1 Galiamelone

1 Blattsalat

200 g Joghurt

Salz, Pfeffer

Currypulver

2 EL Kokosraspel

Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in der Brühe 15 Min. köcheln, etwas auskühlen lassen.

Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Melone klein schneiden, entkernen und in Stücke schneiden.

Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Joghurt mit

Salz, Pfeffer und

Curry verrühren. Alles miteinander vermischen und mit

Kokosraspeln bestreut servieren.