

43. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Feldsalat mit Radicchio und Walnüssen

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

200 g Feldsalat
200 g Radicchio

Den Feldsalat sorgfältig putzen und waschen.

Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen und die inneren Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken. Waschen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Feldsalat mischen.

1 Tasse Walnüsse
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
4 EL Öl
Salz, Pfeffer

Die Walnüsse grob hacken und darüber streuen.

Senf,
Zitronensaft,
Öl,

Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, über den Salat gießen und gut mischen.

Broccoli-Möhren-Paprika-Pfanne mit Hähnchenbrust

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 50 Min.

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g rote Paprika
200 g gelbe Paprika
500 g Broccoli
200 g Möhren
200 g Basmatireis

Zwiebel und

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Paprika in Stücke schneiden.

Broccoli in Röschen teilen und waschen.

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Wasser aufkochen und Reis ins kochende Wasser geben, mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Reis vom Herd nehmen und evtl. abgießen. Inzwischen Möhren in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Nach ca. 4 Minuten Broccoli dazugeben. Nach Ende der Garzeit Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
2 EL Öl

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten unter Wenden goldbraun braten und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Paprika dazugeben und kurz braten.

400 ml Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke

Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Fleisch, Möhren und Broccoli zufügen und aufkochen. Speisestärke mit 1-2 Esslöffel Wasser glatt rühren. Pfanne vom Herd nehmen und Speisestärke einrühren. Nochmals aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Geschnetzeltes mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit Petersilienblättern garnieren. Reis dazu servieren.

1 EL Sojasoße
Petersilie