

21. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Sauerkrautsalat

Zutaten:

Für 4 Personen



400 g Sauerkraut
1 Paprika
2 Zwiebeln, rot
4 EL Obstessig
4 EL Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 20 – 25 Min. + mind. 2 Std. Wartezeit

Das Sauerkraut abtropfen lassen und zerpfücken.
Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und fein hacken.
Aus Essig,
Öl,
Salz und
Pfeffer eine Salatsoße anrühren. Die Zwiebel, die Paprika und das zerpfückte Sauerkraut unterheben, evtl. noch einmal abschmecken und am besten über Nacht durchziehen lassen.

Fenchel-Paprika mit Hähnchengeschnetzeltem

Zutaten:

Für 4 Personen



600 g Hähnchenbrust
300 g Fenchel
400 g Paprika
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen

50 g Fett
3 EL Honig

100 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Currypulver
Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und quer zur Faser in schmale Streifen schneiden.
Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in Streifen schneiden.
Paprika waschen und würfeln.
Schalotten schälen und fein würfeln.
Den Knoblauch in kleine Stücke hacken (nicht pressen!).

Das Geschnetzelte in Fett anbraten. Sobald es rundherum leicht angebraten ist, den Honig hinzugeben und das Geschnetzelte darin schmoren. Schalotten, Paprika und Fenchel hinzugeben und mitschmoren.
Mit Weißwein und Brühe ablöschen.
Dann den Knoblauch und die Sahne hinzufügen.
Mit ein wenig Curry und Thymian abschmecken, dann kräftig pfeffern und salzen.

Dazu schmeckt Reis und ein frischer grüner Salat.