

27. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Scharfe Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Min.

300 g Hähnchenbrust
200 g Brokkoli
1 Zucchini
200 g Chinakohl
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
50 g Sprossen
2 EL Sojasauce
4 EL Chilisaucе, süß-scharf

Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden.
Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 1 Min. garen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl in Streifen schneiden.
Öl in einem Wok erhitzen. Geflügel salzen und pfeffern, im Fett scharf anbraten, herausnehmen. Gemüse anbraten, Knoblauchzehe und Sprossen zugeben. Das Geflügel zurück in den Wok geben. Sojasauce und Chilisaucе zugeben. Zusammen ca. 2 Min. garen. Mit Reis servieren.

Zucchini mit Mangold-Couscousfüllung

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 35 Min. Backzeit

1 Tasse Couscous
2 Tassen Salzwasser
600 g Zucchini

600 g Mangold
1 Lauchzwiebel
400 g Tomaten

2 Tassen Salzwasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Couscous einrühren und zugedeckt quellen lassen.
Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen, 3/4 des Fruchtfleisches aufheben.
Die Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden und die Blätter grob hacken. Die Lauchzwiebel fein schneiden und die Tomaten halbieren.

2 EL Öl

In einer Pfanne die gehackten Mangoldstiele in etwas Öl anrösten, danach die Lauchzwiebel und das Zucchinifleisch zufügen, zuletzt die gehackten Mangoldblätter beimengen. Wenn alles gar ist, die Pfanne von der warmen Herdplatte ziehen. Dann den Couscous und den zerbröckelten Schafskäse dazugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

100 g Schafskäse
2 Zweige Petersilie

1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
Italienische Kräuter

In einem Topf die halbierten Tomaten köcheln lassen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit den fein gehackten italienischen Kräutern abschmecken.
Die halbierten Zucchini in eine passende Auflaufform geben und mit der Couscous-Gemüsemasse füllen. Die Tomatensoße vorsichtig in die Auflaufform gießen (nicht auf die Zucchini).

100 g geriebener Käse zum Überbacken

Die gefüllten Zucchini mit Käse bestreuen und zugedeckt für ca. 25 Minuten ins auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizte Backrohr stellen, bis die Zucchini gar ist. Anschließend den Deckel entfernen und den Käse braun werden lassen.