



Pak Choy - Pasta

Zutaten für 4 Pers.

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl

- 50 ml Orangensaft
- 800 ml gewürfelte Tomaten, (Dose)
- Salz, Pfeffer, Zucker, Chili

- Orangenschale
- 500 g Bandnudeln
- 400 g Putenbrustfilet
- 2 EL ÖL

- 400 g Pak Choi
- 200 g Paprika

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einige Minuten lang unter Rühren schmoren. Orangensaft angießen und sanft köcheln, bis er fast verkocht ist. Die Tomaten samt Saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili nach Geschmack würzen. Ist die Sauce auf die gewünschte Konsistenz eingekocht (dies dauert ca. 15-20 Minuten), pürieren, mit geriebener Orangenschale abschmecken und warm halten. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Putenbrust in Streifen schneiden, in 2 EL Öl rundherum gut anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, würfeln und zusammen mit dem Pak Choy im verbleibenden Bratfett kurz andünsten. Dann die Putenbrust unterheben. Nudeln abgießen, mit der Sauce vermischen und mit dem Gemüse servieren.

Rhabarber-Crumble

Zutaten für 4 Pers.

- 400 g Rhabarber
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Zucker

- Streusel:
- 150 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 100 g weiche Butter
- 70 g Zucker

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Zucker mischen und in eine Auflaufform geben. Der Boden sollte mit dem Obst gut bedeckt sein. Mehl mit der Butter und dem Zucker mit den Händen verkneten, bis der Teig bröselig ist. Dann die Streusel auf dem Obst gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.