



Kokoshühnchen mit grünem Spargel

Zutaten:

15g Ingwer frisch
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 Hähnchenbrustfilets
6 EL Sojasauce
3 Möhren
250g Spargel grün
4 EL Öl
1 Dose Kokosmilch 400 ml
½ Bd Koriander

Dazu: Basmati-Reis

Zubereitung

Ingwer schälen, Chilischote entkernen. Beides mitsamt dem Knoblauch sehr fein hacken. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Knoblauch, Chili und Sojasauce mischen und 10 Min. marinieren. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Vom Spargel das untere Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen dritteln. 2 EL Öl im Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Möhren und Spargel darin 5 Min. unter Rühren anbraten, herausheben. 2 EL Öl in den Wok geben. Fleisch aus der Marinade nehmen und rundherum darin anbraten. Gemüse und Kokosmilch zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 3-5 Min. garen. Mit der restlichen Marinade abschmecken. Mit einigen Korianderblättchen bestreuen und mit dem Reis servieren.

Quelle: essen + trinken

Stielmus-Salat mit Tomaten und Ziegenkäse

Zutaten:

1 Bd Stielmus
6 getr. Tomaten in Öl
4 EL Balsamico
1 TL Honig
50 ml Tomatenöl
4 EL Olivenöl
2 Ziegenkäsetaler oder Feta
Opt. Cherryromatomen
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Opt. Pinienkerne, geröstet

Zubereitung

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mit Balsamico-Essig, Honig und Wasser mit einem Stabmixer oder Küchenmaschine pürieren. Olivenöl und das Öl von den Trockentomaten zugeben und nochmals alles gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stielmus waschen, die Blätter in kleine Stücke zupfen und im Sieb gut abtropfen lassen. Die Stielchen auch verwenden und klein schneiden. Die Ziegentaler ca. 5-8 Minuten kräftig anbraten, optional Feta würfeln oder bröseln. Die Cherryromatomen waschen und halbieren. Das Stielmus und die Tomaten auf 2 Tellern verteilen und das Dressing darüber geben. Mit dem Ziegenkäse oder dem Feta und den Pinienkernen servieren.

Dazu passt Baguette.



Gerösteter Paprika-Hummus

Zutaten:

1-2 Paprikaschoten
2 Knoblauch
1 Dose Kichererbsen 400g
2 EL Tahini
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 TL Sambal Olek
1 Prise Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Knoblauchzehen dazulegen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Beides bei 200°C circa 25 Minuten rösten, bis sich die Haut von der Paprika löst. Wer mag, kann die Haut von der Paprika dann abziehen, dann wird der Hummus etwas feiner. Das Tahini mit dem Olivenöl zuerst in einen Mixer oder Food Processor geben und circa eine Minute lang verrühren. So wird der Hummus etwas fluffiger. Die gerösteten Paprikahälften dazugeben und zu einer cremigen Paste verrühren. Nun die Kichererbsen, Zitronensaft, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer und nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Wasser dazugeben. Manche Küchenmaschinen brauchen etwas mehr Wasser, damit sie den Hummus pürieren können. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Gemüse oder Brot genießen.

Quelle: Heavenlynnhealthy

Krautfleckerl mit Spitzkohl und Apfel

Zutaten:

1 Spitzkohl
2 EL Butterschmalz
150g Speck
2 rote Zwiebeln
2 Äpfel
3 TL Salz
2 TL Zucker
3 EL Apfelessig
1,5 TL Kümmel
ca. 75g Butter
200 ml Gemüsebrühe
300g Bandnudeln
Topping:
2EL Creme Fraiche
Apfelscheiben
Walnusskerne
Petersilie

Zubereitung

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Speck, Zwiebeln und Äpfel in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen lassen, Speck- und Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig andünsten, dann die Apfelwürfel und Zucker, Kümmel sowie Salz zugeben und unter Rühren 2 Minuten weiter schmoren lassen und mit Apfelessig und Gemüsebrühe ablöschen, dann den klein geschnittenen Kohl zugeben und alles gut verrühren. Das Kraut ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen, dabei öfter umrühren.

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser sehr bissfest garen und tropfnass zum geschmorten Kraut geben, reichlich Butter mit in die Pfanne geben und die Krautfleckerl mit den Nudeln in der Pfanne vermengen, bis die Butter geschmolzen ist. Mit Salz, Zucker, Apfelessig abschmecken und mit Creme Fraiche, Walnüssen, frischen Apfelscheiben und Petersilie garniert servieren.