

HÄHNCHENSCHNITZEL IN TOMATENSAUCE AUS DEM OFEN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
2. Hähnchenschnitzel kalt abspülen, trockentupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen.
3. Knoblauch schälen und durchpressen. Basilikum waschen, trockenschütteln und bis auf 4 Zweige fein hacken. Oliven halbieren. Tomaten, Brühe, Sahne, Knoblauch, Oliven und Kräuter mischen.
4. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, über das Fleisch gießen und im Ofen 30 Minuten garen.
5. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf das Fleisch legen und 10 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
6. Hähnchen mit etwas Sauce anrichten, mit Basilikum garnieren.

TIPP: Dazu passt Reis (z.B. LE GUSTO® Parboiled Reis).

ZUTATEN

- 4 Hähnchenschnitzel à 100 g
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Hojiblanca Oliven
- 100 ml Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 4 EL Schlagsahne
- 125 g Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Beilage z.B. Parboiled Reis

NÄHRWERTE

1056 kJ / 252 kcal



11,9 % Kohlenhydrate (5,4 g)

59,1 % Protein (26,9 g)

29 % Fett (13,2 g)

FOLIENKARTOFFEL MIT FRÜHLINGSZWIEBELN-CURRY-QUARK



4 Portionen



5 Minuten
(ohne Grillzeit)



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 1 Stunde in die Glut oder den auf 200 °C vorgeheizten Ofen legen.
2. Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und grob reiben. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Quark mit saurer Sahne, Curry, Gurkenraspeln und Frühlingszwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten waschen und grillen.
4. Kartoffeln aus der Folie nehmen, aufbrechen und mit der Quarkzubereitung servieren.

ZUTATEN

- 1,2 kg** Kartoffeln, möglichst mehlig kochend
- 500 g** Speisequark, 20%
- 2 EL** BIO Saure Sahne
- 1/2** Salatgurke
- 3** Frühlingszwiebeln
- 1 EL** Currypulver
- 8** Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- Alufolie

NÄHRWERTE

1525 kJ / 362 kcal



61 % Kohlenhydrate (46,2 g)

28,3 % Protein (21,4 g)

10,7 % Fett (8,1 g)

NUDELPFANNE MIT SPARGEL, SHRIMPS UND HÄHNCHENBRUST



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Erbsen in kaltem Wasser auftauen lassen. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, abtrocknen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.
3. In einer großen tiefen Pfanne Spargel, Hähnchenbrustfilet und Schalotten in Butter goldbraun anbraten, mit Mehl bestäuben, mit Geflügelfond ablöschen. Nudeln und Paprika hinzufügen und 10 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nebenbei die Garnelen kochen und schälen.
4. Sahne, Erbsen und Garnelen hinzufügen, 2 Minuten gut durchwärmen, mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN

200 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butter
250 g weißer Spargel	1 EL Weizenmehl Type 405
150 g breite Bandnudeln	1 Bund frischer Dill
200 g gekochte und geschälte Garnelen	150 ml Schlagsahne
200 g Erbsen (TK)	500 ml Klare Brühen im Glas, Sorte: Geflügel
1 Schalotte	Salz und Pfeffer
1 rote Paprika	

NÄHRWERTE

2322 kJ / 555 kcal



38,9 % Kohlenhydrate (42 g)

37,9 % Protein (41 g)

23,2 % Fett (25 g)

REISSALAT MIT GURKE UND AVOCADO



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsangabe in gut gesalzenem Wasser kochen, abschütten und in einem Küchensieb abtropfen lassen.
2. Die Erbsen kurz in gesalzenes, kochendes Wasser geben, abschütten, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Gurke längs halbieren, das Kerngehäuse herauskratzen und die Gurke in erbsengroße Würfel schneiden. Die Paprika und Avocado ebenfalls in erbsengroße Würfel schneiden. Die Avocadowürfel direkt mit Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.
4. Aus Essig, geriebenem Ingwer, Orangensaft, Öl und Koriander oder Petersilie (oder beidem) ein Dressing anrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
5. Reis, Erbsen, Gurke, Avocado, Paprika und Dressing behutsam in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kresse abschneiden, über den Salat streuen und servieren.

ZUTATEN

240 g	Langkornreis	3 EL	Italienischer Essig (z.B. Condimento Bianco)
150 g	Erbsen (TK)	3 EL	Raps Vitalöl
1	kleine Gurke	1 EL	gehackter Koriander oder gehackte Petersilie
1	rote Paprika	1 Pck.	Hausfrauenkresse
1	reife Avocado		Zucker
3 EL	Saft einer Limette		Salz und Pfeffer
1	walnussgroßes Stück Ingwer		
3 EL	Orangensaft		

NÄHRWERTE

1792 kJ / 427 kcal



71,3 % Kohlenhydrate (59,5 g)

10,8 % Protein (9 g)

17,9 % Fett (14,9 g)

BRATSPARGEL MIT RUMPSTEAK-SCHEIBCHEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vorheizen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und an der grünen Seite die ersten 3–4 cm in feine Röllchen schneiden.

2. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Rumpsteaks in einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl von jeder Seite 1–2 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und ca. 10 Minuten (rare), ca. 14 Minuten (medium) oder ca. 20 Minuten (well done) in den Ofen schieben.

3. Das Öl aus der Pfanne gießen, den Zucker hineingeben und schmelzen lassen. 1 EL Butter zugeben und aufschäumen lassen. Dann den Spargel und die Frühlingszwiebelstängel zugeben, ringsherum ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den gebratenen Spargel und die Frühlingszwiebelröllchen auf 4 Teller verteilen. 1 EL Butter in die Pfanne geben und die Tomatenwürfel darin anbraten, die Frühlingszwiebelröllchen zugeben, erhitzen und dann über den Spargel geben. Die Steaks dünn aufschneiden und mit dem Bratenspargel anrichten.

TIPP: Der Spargel kann auch gut mit einem Schuss Balsamico-Creme abgeschmeckt werden.

ZUTATEN

- 1,5 kg** weißer Spargel
- 1 Bund** Frühlingszwiebeln
- 100 g** Antipasti Getrocknete Tomaten
- 4** Rumpsteaks à 200 g
- 2 EL** Sonnenblumenöl
- 1 TL** Zucker
- 2 EL** Butter
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

2166 kJ / 518 kcal



- 17,7 % Kohlenhydrate (17 g)
- 55,2 % Protein (53 g)
- 27,1 % Fett (26 g)