

Mediterranes Hühnerfilet mit geschmortem Paprika und Polenta-Taler

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Hühnerbrust, in Schnitzel geschnitten
1 kleine	rote Zwiebel, gewürfelt
2 Stangen	Sellerie, in dünne Scheiben geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 TL	Rosmarin, fein gehackt
50 ml	Rotweinessig, mild
50 ml	trockener Weißwein
50 ml	Wasser
10	schwarze Oliven
3	Paprikaschoten (rot und gelb)
50 g	Polentagrieß
200 ml	Gemüsefond (ersatzweise Wasser mit etwas Salz)
1 TL	Kräuter der Provence
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

Bitte beachten Sie die Zutaten der Suppenwürze.

Flexitarian-Variante: Anstelle des Hühnerfilets pro Person 75 g gebratener Halloumi-Käse.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X		X	X

1 Für die Polenta den Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen, unter Rühren den Polentagrieß einrieseln lassen. Die Kräuter der Provence hinzufügen und unter ständigem Rühren 3 Minuten köcheln lassen. Auf eine mit Folie ausgelegte glatte Fläche stürzen, etwa 1 cm dick aufstreichen und abkühlen lassen.

2 Die Paprikaschoten unter dem Backofengrill rundum rösten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, in eine Plastiktüte geben und diese zuknoten. Nach 15 Minuten lässt sich die Haut der Schoten leicht abziehen. Die Schoten in dicke Streifen schneiden.

3 Aus der abgekühlten Polenta runde Scheiben ausstechen, mit wenig Öl bepinseln und unter dem Backofengrill leicht bräunen.

4 Die Hühnerschnitzel salzen und pfeffern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin beidseitig jeweils 2 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und die Zwiebel, den Knoblauch, den Sellerie und den Rosmarin darin einige Minuten dünsten. Mit dem Essig ablöschen und kurz einkochen lassen, den Weißwein und das Wasser angießen. Nach 2 Minuten das Hühnerfleisch in die Pfanne geben und bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Oliven einstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Mit der Sauce beträufelt anrichten.

511 kcal | 20 g F | 1,5 BE



Gebratenes Forellenfilet mit Rhabarber-Fenchelrisotto

Zutaten für 2 Portionen

280 g	Forellenfilets
1	Schalotte, gehackt
100 g	Risottoreis
50 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsefond, heiß
100 g	Rhabarber, geschält und gewürfelt
200 g	Fenchel, geputzt und klein gewürfelt
1 Handvoll	Rucola (oder Kresse)
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

Bitte beachten Sie die Zutaten der Suppenwürze.

Flexitarian-Variante: 65 g Käse pro Person in das Risotto rühren.

1 In einem Topf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel darin kurz anbraten, aber nicht bräunen. Den Risottoreis zugeben und 1 Minute unter Rühren anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Reis den Wein vollständig aufgenommen hat, nach und nach etwas heißen Gemüsefond hinzufügen, dabei immer wieder umrühren.

2 Nach 10 Minuten die Rhabarber- und Fenchelwürfel zugeben. Sobald der Risotto nach etwa 20 Minuten Kochzeit cremig, aber noch körnig ist, einen Teil des Rucolas grob hacken und einrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann noch kurz durchziehen lassen.

3 Die Forellenfilets salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl auf der Hautseite etwa 3 Minuten braten. Wenden und 1 Minute auf der Fleischseite braten.

4 Den Risotto auf Tellern anrichten, die gebratenen Forellenfilets daraufsetzen und mit dem restlichen Rucola garniert servieren.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X		X	X

585 kcal | 16 g F | 3,3 BE



Tagliatelle

mit Kohlrabi-Ziegenfrischkäsecreme und Oliven

Zutaten für 2 Portionen

150 g	Ziegenfrischkäse (45% F.i.T.)
300 g	Kohlrabi (geschält gewogen), klein gewürfelt (max. 1 cm)
½ EL	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 EL	Schnittlauch, gehackt
2 EL	schwarze Oliven, entkernt
150 g	frische Tagliatelle (oder 120 g getrocknete Pasta)
	schwarzer Pfeffer, frisch ge- mahlen
	Meersalz

1 Die Kohlrabiwürfel in Salzwasser 6 Minuten kochen, dann abgießen. Zwei Drittel des Kohlrabis mit zwei Dritteln des Frischkäses und der abgeriebenen Zitronenschale pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Tagliatelle nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit der Kohlrabi-Käsecreme vermischen.

3 Die Pasta auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Frischkäse, den restlichen Kohlrabiwürfeln, den Oliven und Schnittlauch bestreuen.

4 Evtl. einen frischen Blattsalat dazu servieren.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
	X	X		

513 kcal | 26 g F | 3,5 BE

