

Einen Streifzug durch die frische Küche

findet man in dieser Ausgabe.

"**Möhrensuppe mit Wein**" ist einfach zu kochen aber doch sehr lecker. Wenn Kinder mitessen, sollte man den Wein weglassen und mehr Brühe auffüllen.

"**Schwalbennester auf Salat mit geröstetem Graubrot**". Schwalbennester sind ja sehr bekannt, wir haben sie auf einem bunten Salat mit geröstetem Graubrot angerichtet. Es ist ein leckeres Sommergericht.

Das "**7-Minuten Hühnchen**" ist wirklich nach 7 Minuten Bratzeit fertig. Zuvor wurde es mit einer leckeren Marinade gewürzt.

Ein schnelles leckeres "**Bananenbrot**" schließt die Rezeptliste ab. Dieses Brot ist gelingsicher weil als Triebmittel Backpulver verwendet wurde.

Möhrensuppe mit Wein



Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
3 Schalotten
1 Apfel
1 cm Ingwer
300 g Kartoffeln
1 EL Butter
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
400-500 ml Gemüsebrühe
300 ml Weißwein, Grauburgunder oder Riesling
Chilisalze
Deko: Sahne, Basilikum, evtl. kandierter Ingwer

Zubereitung:

Möhren schälen und in Stücke schneiden. Schalotten pellen und in Ringe, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Möhren, Kartoffeln, Ingwer und Apfelspalten in der Butter andünsten.

Gemüsebrühe zugeben und 15-20 Minuten köcheln lassen. Wein zugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und evtl. durch ein Sieb passieren.

Servieren:

In Suppentassen oder tiefen Tellern servieren.
Dekorieren mit Sahne, Basilikum und evtl. kandiertem Ingwer.

Schwalbennester auf Salat mit geröstetem Graubrot



Zutaten für 4 Personen:

Schwalbennester:

4-5 Eier
500 g Hackfleisch, halb und halb
1 Ei
1 TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
2-3 EL Paniermehl
3 EL Öl, Raps- oder Sonnenblumenöl

Salat:

Blattsalatsmischung
Gurke
Tomaten
Paprika
Öl, Essig
Salz, Pfeffer
Ahornsirup

Brot:

4 Scheiben Graubrot
2 EL Butter

Zubereitung:

Eier etwa 8 Minuten kochen, abkühlen und pellen.

Aus Hackfleisch, Ei, Senf, Salz, Zucker, Pfeffer, Paniermehl einen Hackfleischteig herstellen.

Die Eier mit dem Hackfleisch umschließen und in heißem Öl von allen Seiten braten.

Die Schwalbennester etwas abkühlen lassen und durchschneiden.

Salat: Aus allen Salatzutaten einen bunten Salat herstellen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Ahornsirup zusammen mit Öl ein Dressing herstellen und gut mit dem Salat vermischen.

Graubrotstreifen in Streifen schneiden und in heißer Butter von beiden Seiten rösten.

Anrichten:

Den Salat in einem tiefen Teller anrichten. Die Schwalbennester darauf anrichten. Röstbrot dazu legen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

7-Minuten Hähnchen



Zutaten für 4 Personen:

400-600 g Hähnchenbrustfilet
Kräutersalz
2-3 TL mittelscharfer Senf
4 Scheiben rohen geräucherten Schinken dünn geschnitten, oder Schinkenspeck, ersatzweise Bacon
3 EL getrocknete Tomaten in Öl
2 EL Sonnenblumenöl oder Butterschmalz

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Kräutersalz würzen. Senf und in Streifen geschnittenen Schinken zugeben. Getrocknete Tomaten in Öl auf Küchenkrepp abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles zusammen gut vermischen und mindestens eine Stunde gekühlt marinieren lassen.

Öl oder Butterschmalz in einer großen Pfanne heiß werden lassen, die Hähnchenfleischmasse in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Je nach Menge müsste das Hähnchen nach sieben, höchstens nach 10 Minuten fertig sein.

Servieren:

Dazu serviert man Nudeln, Kartoffelbrei oder Reis und einen grünen gemischten Salat.

Anmerkung:

Das Hähnchen wird durch Senf, Schinken und getrocknete Tomaten sehr würzig.

Falls Senf nicht gewünscht wird, kann man auch einen oder mehrere Esslöffel Grillsoße (Lieblings Grillsoße) zum Hähnchenfleisch geben.

Bananenbrot



Zutaten:

3 große reife Bananen, vorbereitete Gewicht etwa 350 g
90 g Zucker
1 Ei
1 Pr. Salz
1 Vanillezucker
450 g Mehl
1 P Backpulver
4 EL neutrales Öl
Butter für die Form
Paniermehl
1 EL Kondensmilch

Zubereitung:

Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Pürierstab pürieren.

Zucker mit Ei, Salz und Vanillezucker mit dem Handrührgerät aufschlagen (Rührstäbe) bis alles cremig ist. Bananenmus und Öl unterrühren und gut verteilen.

Mehl und Backpulver gut einarbeiten mit den Knethaken des Rührgerätes.

Eine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl ausstreuen.

Teig einfüllen und verstreichen. Der Länge nach mit einem Messer einschneiden.

Mit Kondensmilch die Oberfläche bepinseln.

Backen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 45-50 Minuten. Stäbchenprobe!

Anmerkung:

Wer das Brot nicht zu süßlich mag, gibt nur 50-60 g Zucker dazu.

Das Brot ist schnell gemacht und etwas Besonderes. Mit Nuss-Nougat-Creme bestrichen ist es superlecker, aber auch nur mit Butter bestrichen ein Genuss.

Der Teig sollte richtig fest und zäh sein, falls er zu flüssig ist, gibt man Mehl dazu, ist er etwas zu fest, gibt man noch einen Esslöffel Öl mehr dazu.