

17. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Bärlauchcreme-Suppe mit gebratenen Krabben

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

2 Kartoffeln
½ Knolle Sellerie
1 Möhre
1 Porreestange
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz

1 ½ l Gemüsebrühe
1 Bund Bärlauch

100 ml Sahne
250 g Crème fraiche
200 g Krabben

Kartoffeln,
Sellerie und
Möhre schälen und waschen.
Porree putzen und waschen.
Zwiebel schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
Butterschmalz im Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Dann das restliche Gemüse zugeben und anbraten. Die Hälfte der Brühe zugießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Bärlauch kleinschneiden, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Die restliche Brühe zugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.
Sahne
und Crème fraiche unterrühren.
Krabben in etwas Öl anbraten und damit die Suppe garnieren.

Broccoli-Honig-Hähnchen

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: Ruhezeit ca. 12 Std., Arbeitszeit ca. 30 Min.

400 Hähnchenbrustfilet
2 TL Sambal Oelek
2 EL Sojasauce
1 TL geriebenen Ingwer
4 EL Öl
3 EL Mehl

300 g Basmatireis
500 g Broccoli
1 Knoblauchzehe

150 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit
1 TL Sambal Oelek,
Sojasauce und
Ingwer vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
1 EL Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Mehl vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
Broccoli putzen, in Röschen teilen und waschen.
Knoblauch fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Broccoli andünsten.
Mit Brühe ablöschen und
Sahne dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel 5 Min garen, anschließend den Broccoli herausnehmen.
Restliches Öl in den Wok geben, restliches Sambal kurz anrösten,
Honig und
Sesam zugeben, sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Broccoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis servieren.