

Möhrensalat mit Orangen und Hähnchenbrust (für 4 Pers.)

2 kleine Hähnchenschnitzel
Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
etwas Öl

400 g Karotten
2- 3 Frühlingszwiebeln (ersatzweise Schnittlauch)
2 Orangen (1 filetieren, 1 entsaften)
1 Limette oder Zitrone (entsaften)

Dressing

25 g saure Sahne (oder Naturjoghurt)
1 – 2 EL Miracel Whip
Saft 1 Orange
Limetten- oder Zitronensaft
½ EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer

- Das Fleisch würzen, Öl in einer Brat- oder Grillpfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten.
- Die Möhren mittelgrob raffeln, Frühlingszwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Orange schälen und filetieren, dann in kleine Stücke schneiden, alles vermischen.
- Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren. Über die Möhren geben und unterheben.
- Den Salat auf Teller verteilen, das Fleisch in schräge Scheiben schneiden und dazu anrichten. Mit Weißbrot oder Ciabatta servieren.

(Kann wahlweise kalt oder warm serviert werden.)

Kabeljau mit Kräuterkruste

Zutaten (für 4 Personen)

3 Scheiben Weißbrot
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
50 g Rucola
4 EL Creme fraîche

2 EL Dijon-Senf
200 ml Sahne
1/8 l Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer

800 g Kabeljaufilet

Zubereitung

1. Das Weißbrot im Blitzhacker zerkleinern, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Petersilie und Rucola feinhacken, jeweils einige Blätter für die Garnitur beiseite legen.
3. Petersilie, Rucola, Zwiebel, Semmelbrösel und die Creme fraîche in einer Schüssel mischen.
4. In einer zweiten Schüssel Senf, Sahne, Gemüsebrühe und Stärke verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße anschließend in eine ofenfeste Form geben.
5. Fisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben in Stücke schneiden. Die Fischstücke auf die Sauce legen und die Kräuter-Brösel-Masse darüber verteilen. Den Fisch im Backofen auf der mittleren Schiene etwa **30 Min. bei 200°** garen. Nach Belieben mit Petersilie und Rucolablättern garniert servieren.

Als Beilage serviert man Langkorn-Wildreis-Mischung oder Bandnudeln.

Schokokuss-Schichtspeise (für 6 Personen)

Zutaten:

50 g Kokosraspel
8 Schokoküsse
3 EL Kirschwasser
125 g Magerquark
250 ml Schlagsahne
1 P. Sahnesteif
2 EL Puderzucker
1 Becher o. Glas (500 g) Rote Grütze

Zubereitung:

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten (Vorsicht, werden schnell zu dunkel), abkühlen lassen.

Die Waffelböden von den Schokoküssen ablösen, kleinhacken und anschließend mit dem Kirschwasser vermischen.

Die Schaummasse der Schokoküsse in einer Schüssel grob zerkleinern, mit dem Quark vermischen. Sahne mit Sahnesteif und Puderzucker steifschlagen und unter die Quark-Schaum-Masse rühren.

Kokosraspel und die mit Kirschwasser getränkten Waffelböden vermengen.

Abwechseln mit Roter Grütze und der Quark-Sahne-Mischung portionsweise in Gläser schichten.

Das Kirschwasser kann ggf. auch durch Apfel- oder Orangensaft ersetzt werden.