

## Leckeres Hühnerfrikassee von Oma

### Zutaten:

1 Huhn oder ca. 5 Hähnchenschenkel 50g Mehl  
1 Bund Suppengrün  
75g Butter  
1 Zwiebel(n)  
% Zitrone(n), den Saft davon 1 Becher Schmand  
1 Eigelb  
Salz und Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke(n)  
ZEL Kapern  
2 Liter Wasser  
300gr. Reis

### Zubereitung:

Das Huhn oder die Beine mit dem Suppengrün, Lorbeerblatt und der Nelke im Wasser kochen, bis es schön weich ist. Abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen. Die Hühnerbrühe auffangen.

Die Zwiebel fein klein hacken und in der Butter glasig anlaufen lassen, danach das Mehl drauf und auch kurz anschwitzen. Das Ganze wird mit der Brühe aufgefüllt, Gut umrühren und etwas einkochen lassen. Die Kapern hinzufügen und die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eigelbe mit dem Schmand verrühren und unter die Soße ziehen, aber nicht mehr kochen lassen! Fleisch rein und fertig. Dazu passt Reis. (Den koche ich mit einem Lorbeerblatt, schmeckt köstlich).

## Himbeer-Muffins

### Zutaten:

250g frische Himbeeren 180g weiche  
Butter  
150g Zucker  
] Pek. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
2 Eier (Gr. M)  
230g Weizenmehl (Type 405) 1 TL  
Backpulver -  
50 ml Milch  
Nach Belieben etwas Puderzucker zum  
Bestäuben

Zubereitung: | Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Muffinblech (12 Mulden) mit Papierförmchen auslegen. Die Himbeeren waschen und trockentupfen.

Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel auf höchster Stufe mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben und den Teig ca. 1 Minute auf höchster Stufeiterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren.

Etwa die Hälfte der Himbeeren vorsichtig unter den Teig heben, dann den Teig gleichmäßig auf die 12 Muffinmulden verteilen. Die restlichen Himbeeren auf die Oberfläche der Muffins streuen. Die Muffins mit Himbeeren im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen.

Die Himbeeren-Muffins nach Belieben kurz vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

Statt frischen Himbeeren kannst du auch 250 g gefrorene Himbeeren in deinen VanilleHimbeer-Muffins verwenden. Hierfür lässt du die Himbeeren nicht auftauen, sondern verwendest die Früchte im komplett gefrorenen Zustand.

## Leichter Rucola - Tomaten - Feta Salat mit Balsamico Dressing

### Zutaten:

2 Handvoll Cherrytomate(n)  
2 Kästchen Rucola  
2 Pck. Feta-Käse  
100 ml Balsamico  
100 ml Olivenöl  
2TL Senf (mittelscharf oder  
mild) 2' TL Honig

Zubereitung: Die Rucola waschen, trocken schütteln und mit der Schere mundgerecht schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren und mit der Rucola in eine Schüssel geben.

Balsamico, Öl, Senf und Honig in eine kleine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut aufschlagen. Das Dressing unter den Salat mischen und den Feta klein gebröckelt über den Salat streuen.