

Vorspeise

Brokkoli-Cremsuppe

Zutaten für 4 Portionen: 500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 Kartoffel (ca. 150 g), 2 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe (instant), 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss, Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, in Röschen und Stiele teilen. Holziges Strunkende abschneiden, Rest großzügig schälen und würfeln.
2. Zwiebel abziehen, Kartoffel schälen, beides würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Kartoffel, Brokkolistiele und –würfel 4 Minuten dünsten. Übrigen Brokkoli zugeben, Brühe und Sahne angießen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft würzen. Suppe pürieren, evtl. mit Schnittlauch garniert servieren.

Hauptgericht

Hähnchenfilets mit Pastinaken-Lauchzwiebel-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen: 1 Kg Pastinake, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 TL Honig, 4 EL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL edelsüßer Paprika, 2 Hähnchenbrüste (mit Haut, auf Knochen; a ca. 450 g), ½ Bund Thymian, Öl für das Backblech

Zubereitung:

1. Die Pastinake putzen, schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Honig, 2 EL Öl, 1 Prise Salz und Paprikapulver verrühren. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und die Filets vorsichtig vom Knochen schneiden.
3. Das Gemüse auf einem geölten Backblech verteilen und mit 2 TL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit der Haut nach oben auf das Gemüse legen und die Haut mit Paprika-Öl bestreichen. Thymian waschen. Die Stiele auf den Filets und dem Gemüse verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C/Umluft: 175° C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten garen. Zwischendurch etwas Öl über das Gemüse geben.

Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen: 1 TL Butter, 500 g Sahne, 1 Knoblauchzehe (geschält und halbiert), 2 Scheiben Ingwer, 1 Streifen unbehandelte Zitronenschale, 1 Thymianzweig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 kg mehligkochende Kartoffeln

Zubereitung:

1. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Thymian in die Sahne geben und 5 Minuten darin ziehen lassen.
2. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die ganzen Gewürze wieder entfernen und die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln.
3. Die Kartoffelscheiben mit der Sahne mischen und in die Form füllen. Das Kartoffelgratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Nachspeise

Bananenwaffeln

Zutaten für 8 Stück: 4 Eier, 200 g Butter, 1 Pck. Vanillezucker, 125 g Weizenmehl (Typ 405), 125 g Weizenvollkornmehl, 250 ml Milch, 1 Banane, 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. 4 Eigelb mit 200 g Butter und 1 Päckchen Vanillezucker cremig rühren. Anschließend abwechselnd je 125 g Weizenmehl (Type 405) und Weizenvollkornmehl und 250 ml Milch zur Creme geben und gut verrühren.
2. 1 Banane schälen und zerdrücken, mit dem Saft von 1/2 Zitrone unter den Teig rühren.
3. 4 Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten und aus dem Teig goldgelbe Waffeln backen.