

Hähnchenpfanne mit Pesto und Burata

Zutaten für 2 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet
5 Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
1 Zucchini
2 Burata (oder Mozzarella)
1 rote Paprika
1 Chilischote
1 festkochende Kartoffel
100 ml weißer Balsamico Essig
200 ml Sahne
Olivenöl
1 EL Butter
Rosmarin, Thymian, etwas Knoblauch

1 Handvoll Blattpetersilie
1 Handvoll Basilikum
1 EL Nüsse (Cashew oder Walnüsse)
1/2 Knoblauchzehe
125 ml Olivenöl
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust klein schneiden, anbraten, aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Zwiebel, Gemüse und Kartoffel in mundgerechte Stücke schneiden mit 1 EL Butter kurz und scharf anbraten, mit Balsamico ablöschen, Sahne angießen, Fleisch dazu und cremig einkochen lassen.

Nüsse vorsichtig anrösten. In einem Mixer, Petersilie, Basilikum, Nüsse mit Olivenöl fein pürieren. Den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Hähnchenpfanne mit Sauce auf einen Teller löffeln, den Burata darauf setzen. Mit Pesto und gezupften Kräutern vollenden.

Nudelsalat mit Asiatischen Aromen

Zutaten für 2 Personen:

300 g Nudeln nach Belieben (z.B. breite Glasnudeln)

1/2 Stange Frühlingslauch

1 kleines Stück Ingwer

1 Zehe Knoblauch

1/2 rote Paprika

1/2 Zucchini

100 g braune Champignons

1 rote Chilischote

3 EL Sojasauce

3 EL Sweet Chili Soße

1 EL Austernsauce

1 EL Sesamöl

1 Limette

1/2 El Agavendicksaft

etwas frisch gehackter Koriander

schwarzer und weißer Sesam

Zubereitung:

Nudeln je nach Art kochen. Ingwer und Knoblauch fein hacken, Paprika, Zucchini und Champignons in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl kurz, scharf anbraten und zum Schluss mit etwas Agavendicksaft karamellisieren.

Nun die Nudeln zugeben und alles mit den Würzsauces abschmecken. Zum Schluss die Chilischote in feine Scheiben schneiden und mit Saft und Abrieb der Limette sowie frische gehacktem Koriander und geröstetem Sesam anrichten.