

Hähnchen-Nuggets

500	g	Hähnchenbrustfilet	
2 ½	Tassen	Cornflakes, ungesüßt	oder Pankomehl
2	St.	Eiweiß	Eigelb für Zimtschnecken
100	g	Mehl	alternativ Tempuramehl
100	ml	Öl zum Braten	
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry			

1. Hähnchenfilets waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen
2. Eiweiß mit der Hälfte des Mehls /Tempuramehl in einer Schüssel glattrühren.
3. Kornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern, Brösel in eine weitere Schüssel geben. weitere Schüssel geben
4. Hähnchenstücke mit restlichem Mehl gut bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen, zuerst im Ei, dann in den Cornflakes wenden, leicht abschütteln.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten.
7. Bei größeren Mengen im vorgeheizten Backofen (80° C) warmhalten.

Gebackene Kartoffelspalten

500	g	Karoffeln	Vorwiegend festkochend mit Schale
1	Zehe	Knoblauch*	fein gehackt * <i>Knoblauch nach Bedarf</i>
4	Eßl.	Olivenöl	
Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprika, Schwarzkümmel			

1. Kartoffel gründlich waschen und abbürsten.
2. Kartoffel je nach Größe in 6-8 Spalten schneiden.
3. Kartoffel in einer ausreichend großen Schüssel würzen und mit Olivenöl durchmischen.
4. Rosmarin und Thymian abzupfen und über die Kartoffel streuen.
5. Backofen auf 180° C vorheizen.
6. Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen.
7. Bei 180° C ca. 20-25 Minuten backen.
8. Evtl. noch mit grobem Salz nachwürzen.

Joghurt-Quark-Kräuterdip

200	g	Cremiger Joghurt	10% Griechische Art
100	g	Magerquark	
1	St.	Gewürzgurke	
1	Zehe	Knoblauch*	fein gehackt * <i>Knoblauch nach Bedarf</i>
1/2	Tl.	Zucker	alternativ Honig
5	Eßl.	Gehackte Kräuter	
Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse, Kresse, Thymiyn			
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcestersoße, Senf			

1. Quark mit Joghurt und etwas vom Gewürzgurkensud glattrühren.
2. Gewürzgurke würfeln, Kräuter waschen und hacken, alles unter den Joghurt rühren.
3. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Worcestersoße und etwas Senf abschmecken.

Rezept für Falafel

für 4 Perso

1/2 Bund	Petersilie
20g	Öl
2	Zwiebel
1	Knoblauch
400g abgetropfte	Kichererbsen
	aus der Dose
50g	Mehl
1 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	gem. Koriander
1	Ei
1 1/2 TL	Salz
1/4 TL	Pfeffer

Salatdressing für Blattsalate

1 Zwiebel

1 Knobzehe

5 Stängel Petersilie

1 Bd Schnittlauch

150g Balsamico hell

250g Öl

3 TL Senf

2 Pisen Pfeffer

1 TL Salz

1 TL Zucker

200g Wasser

Slush - Eis

120g Fruchtsirup

400g Eiswürfel

120g eiskaltes Wasser

Alle Zutaten in den Mixtopf
geben.

30 Sek. / Stufe 5 zerkleinern

auf Gläser verteilen u. servieren.