

Vorspeise:

Scharfe Curry- Linsensuppe

- ▶ 1 EL rote Currypaste
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ Etwas Weißwein
- ▶ 200g rote Linsen
- ▶ Etwas Currypulver
- ▶ 2 rote Paprika
- ▶ 750ml Brühe
- ▶ 400ml Kokosmilch
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ ½ Zitrone

Hauptgang:

Gefüllte Knusper-Hähnchenbrust im Cornflakes-Mantel mit Reisplätzchen und Salat

Für die Knusper-Hähnchenbrust:

- ▶ 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 250 g
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 300g Frischkäse
- ▶ 1–2 Eier
- ▶ Etwas Mehl
- ▶ Cornflakes
- ▶ Butterschmalz oder Öl zum Ausbacken

Salat mit Joghurt-Dressing

- ▶ 1 Eisbergsalat
- ▶ 200g Naturjoghurt
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ 3 EL Essig
- ▶ 4 EL Öl
- ▶ Evtl. etwas Knoblauch

Für die Reisplätzchen:

- ▶ 200g Reis
- ▶ ½ l Wasser
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 50g Parmesan
- ▶ 2 Eier
- ▶ 50g Paniermehl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ Etwas Butterschmalz oder Öl



Dessert:

Solero-Dessert im Glas

Für die Creme

- ▶ 400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ▶ 150 ml Milch
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Pck. Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-Geschmack ohne Kochen
- ▶ 200 g kalte Schlagsahne
- ▶ 1 Pck. Sahnesteif

Für die Fruchtsoße

- ▶ 250 g Pfirsichhälften (Abtropfgewicht)
- ▶ 100 ml Maracujasaft
- ▶ 1 Pck. Sahnesteif
- ▶ 1 Pck. Bourbon- Vanillezucker

