

KochZeit online Event

22.02.2024

Bella Vita – Schönes Leben

Vorspeise:

Caprese im Glas

Hauptgang:

Hähnchengeschnetzeltes in Weißwein-Sahnesoße,
Reis und Zuckererbsen

Dessert:

Beerentraum

Caprese im Glas

- ▶ Tomaten waschen, trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken.
- ▶ Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomaten darin ca. 4 Minuten unter Rühren braten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Oregano würzen. Im Garsud auskühlen lassen.
- ▶ Mozzarella abtropfen lassen und klein zupfen oder schneiden. Tomaten in Portionsgläser verteilen, je 1 TL Pesto darüberträufeln. Mozzarella darauf verteilen. Dann den Tomaten-Sud darüberträufeln.
- ▶ Nach Belieben Crostini, Baguette oder Ciabatta dazureichen.

Hähnchengeschnetzeltes in Weißwein-Sahnesoße, Reis und Zuckererbsen

Hähnchengeschnetzeltes in Weißwein-Sahnesoße

- ▶ Die Hähnchenbrustfilets mit Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- ▶ Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- ▶ Etwas Öl in zwei Pfannen geben. In der einen Pfanne das Hähnchen von allen Seiten braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Parallel in der anderen Pfanne die Champignons anbraten. Sobald die Champignons hellbraun angebraten sind, mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze solange köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig verdunstet ist.
- ▶ Brühe und Sahne hinzugeben und alles etwa 5 Minuten einkochen lassen. Das angebratene Fleisch dazugeben und 1 Minute mitkochen lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und die Petersilie waschen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Petersilie kleinhacken. Beides in die Pfanne geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- ▶ Den Reis nach Anleitung oder im Dampfgarer garen.

Zuckererbsenschoten

- ▶ Die Zuckerschoten kurz abbrausen und abtupfen.
- ▶ In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und die Zuckerschoten einige Minuten darin schwenken.
- ▶ Nach Geschmack salzen und servieren.

Beerentraum

- ▶ TK-Waldfrüchte in einer Auflaufform ausbreiten und auftauen lassen.
400 g Sahnequark mit 1 Ei Zucker und 2 TL Zitronensaft glattrühren.
- ▶ 6 Löffelbiskuits quer und längs halbieren.
Waldfrüchte mit Zucker bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Die Hälfte der Löffelbiskuits auf 4 Tassen oder Gläser verteilen.
Dann die Hälfte der Waldfrüchte und den Quark daraufgeben.
Die übrigen Löffelbiskuits kreuz und quer in den Quark stecken,
die restlichen Beeren darauf verteilen.