

KochZeit online Event

27.04.2023

Thema: **Bunter Frühling**

Vorspeise:

Scharfe Curry-Linsensuppe

Hauptgang:

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

Dessert:

Solero-Dessert im Glas

Scharfe Curry-Linsensuppe

- Die Zwiebel fein hacken und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Linsen im Sieb kalt abspülen.
- Das Öl erhitzen und die Currypaste darin anschwitzen. Zwiebel dazugeben. Die roten Linsen kurz andünsten und die Paprika dazugeben, mit etwas Weißwein ablöschen.
- Kokosmilch und Brühe zugeben und weichköcheln lassen. Pürieren. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben.

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

Hähnchenbrust im Cornflakes-Mantel

- Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Tasche seitlich in die Hähnchenbrust schneiden und mit dem Frischkäse füllen. Evtl. mit Zahnstochern verschließen.
- Die Hähnchenbrust in etwas Mehl und dann in Ei wenden und dann mit den Cornflakes panieren. Evtl. die Cornflakes vorher etwas zerkleinern, damit diese besser haften.
- Die gefüllten Hähnchenbrüste in heißem Fett, leicht schwimmend garen. Darauf achten, dass es nicht zu schnell braun wird, sonst ist es innen noch roh.

Reisplätzchen

- Den Reis in einem halben Liter Salzwasser ca. 20 Minuten garen und abkühlen lassen. Er sollte schon recht weich sein, aber kein Brei.
- Die übrigen Zutaten mit dem Reis mischen und abschmecken. Nach Belieben kann auch Chilipulver oder Ähnliches dafür verwendet werden.
- Aus der Masse knapp 1 cm dicke Plätzchen von 5 cm Durchmesser formen.
- In Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Salat mit Joghurt- Dressing

- Den Salat putzen. Die Zutaten für das Dressing mischen und mit dem Salat servieren.

Solero-Dessert im Glas

- ▶ Joghurt, Milch, Zucker und Dessertsoßenpulver in einer Rührschüssel miteinander verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne unter die Creme heben.
- ▶ Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen, dann mit Maracujasaft, Sahnesteif und Vanillezucker pürieren.
- ▶ Die Hälfte der Creme in Dessertgläser füllen und glattstreichen. Danach gut die Hälfte der Fruchtsoße auf die Gläser verteilen. Das Ganze noch einmal wiederholen. Solero-Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Statt der Dosen-Pfirsiche kann man auch gerne Erdbeeren, Himbeeren oder andere Früchte verwenden.