

Cidre-Huhn mit Lauch und Radicchio-Risotto

Zutaten für 2 Portionen

2	Hühnerbrüste à 150 g
1 EL	Rosmarin, gehackt
200 g	Lauch, in Scheiben geschnitten
1	großer Apfel, in Spalten geschnitten
200 ml	Cidre (Apfelwein)
1	kleine Zwiebel, gehackt
100 g	Radicchio, Blätter in 2 cm große Stücke geschnitten
100 g	Risottoreis
100 ml	Cidre
250 ml	Gemüsebrühe, heiß
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz

1 Die Hühnerbrüste salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit passendem Deckel in 1 Esslöffel Öl rundum anbraten. Die Lauchscheiben und den Rosmarin hinzugeben und 2 Minuten mitgaren, den Cidre angießen und die Hühnerbrüste 15 Minuten zugedeckt bei mäßiger Hitze schmoren. Dann die Apfelspalten hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.

2 Die Zwiebel in einem Topf in 1 Esslöffel Öl anschwitzen, den Radicchio hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten.

3 Den Risottoreis in den Topf geben, kurz mitbraten, dann mit dem Cidre ablöschen. Einkochen lassen und nach und nach heiße Gemüsebrühe angießen. Immer wieder umrühren und den Risotto in knapp 20 Minuten fertig garen.

4 Die Hühnerbrüste mit dem Apfel-Lauchgemüse und dem Radicchio-Risotto als Beilage servieren.

Bitte beachten Sie die Zutaten der Suppenwürze.

Flexitarian-Variante: 60 g Parmesan pro Person in das Risotto rühren.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X		X	X

551 kcal | 12 g F | 4,4 BE



Rehragout mit glasierten Karotten und Polenta

Zutaten für 2 Portionen

280 g	Rehfleisch für Ragout (Keule), geputzt
50 g	Schalotten, gewürfelt
50 g	Karotten, gewürfelt
50 g	Knollensellerie, gewürfelt
200 ml	Rotwein
1	Lorbeerblatt
5	Wacholderbeeren
20 g	dunkle Schokolade
10 g	Maisstärke
200 g	kleine Karotten (oder größere grob geschnitten)
1 TL	Butter
½ TL	Zucker
4 EL	Wasser
50 g	Polentagrieß
1 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer, frisch ge- mahlen
	Meersalz

Bitte beachten Sie die Zutaten der Schokolade.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
x			x	x

1 Das Öl in einem Topf mit schwerem Boden und passendem Deckel oder einem Schmortopf erhitzen. Das Rehfleisch salzen und pfeffern und rundherum anbraten. Die Gemüse- und Zwiebelwürfel unter das Fleisch rühren und 3 Minuten mitrösten. Den Rotwein in den Topf gießen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren sowie die Schokolade ebenfalls hinzufügen. Das Ragout mindestens 1 Stunde zugedeckt schmoren, bis das Rehfleisch schön weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

2 Die Maisstärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter das Ragout mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Polenta nach Packungsanleitung kochen, etwa 3 cm dick in eine eingefettete ofenfeste Form streichen und ein wenig abkühlen lassen. Die Oberfläche leicht mit Öl einpinseln und im Backofen bei höchster Grillstufe bräunen (oder die ausgekühlte Polenta in Schnitten schneiden und in einer Pfanne in wenig Öl braten).

4 Die Karotten etwa 10 Minuten dämpfen oder in Salzwasser kochen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Karotten hinzugeben. Den Zucker darüberstreuen und durchschwenken. Etwas Wasser hinzufügen und rühren, bis es verdampft ist.

5 Das Rehragout mit den glasierten Karotten und der Polenta als Beilage anrichten.

524 kcal | 17 g F | 2,7 BE



Kabeljau im Brikteig mit Kartoffel-Lauchgemüse

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Kabeljau-Filet, in 2 Stücke geteilt
2 Blätter	Brikteig (nordafrikanischer sehr dünner Teig; ersatzweise Filoteig oder Strudelteig)
1	unbehandelte Zitrone, Schale abgerieben
300 g	Lauch, längs geviertelt und quer in dünne Segmente geschnitten
300 g	Kartoffeln
1 Bund	Petersilie, gehackt
1 EL	Olivens, entkernt und grob geschnitten
1 EL	getrocknete Tomaten, grob geschnitten
3 EL	Olivensöl schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen Meersalz

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Die Kartoffeln weich kochen, schälen und grob zerdrücken. Den Lauch in einer beschichteten Pfanne in 1 Esslöffel Öl etwa 5 Minuten unter Rühren garen, dann mit der gehackten Petersilie und 1 Esslöffel Olivensöl unter die Kartoffeln mischen. Das Kartoffel-Lauchgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Fischfiletstücke salzen und pfeffern und mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen. Die Teigblätter mit Öl bepinseln, jeweils 1 Filet auf 1 Teigblatt legen, den Teig seitlich einschlagen und dann zu einem Päckchen zusammenfallen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Backofen goldgelb backen.

4 Das Kartoffel-Lauchgemüse dekorativ auf zwei Tellern anrichten, die Fischpäckchen daraufsetzen und mit Oliven und getrockneten Tomaten garnieren.

Flexitarian-Variante: 150 g gebratene Austernpilze in den Brikteig füllen.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X	X		

491 kcal | 19 g F | 2,7 BE

