aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

Asiatisch angehauchter Genuss

# Hühnchen mit Kokos-Curry

Für 2 Portionen
20 Min.

Frisch:
- 300 g Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)

Vorrat:
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Zitronensaft

Gewürze:
- 1 Stück Ingwer
- 2 TL Currypulver

Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und reiben.

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und behutsam flacher klopfen.

Rapsöl erhitzen, Currypulver im Öl kurz anrösten. Die Filets rundum mit Salz und Pfeffer würzen, scharf anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten, dann herausnehmen.

Gemüse und Ingwer im verbliebenen Öl hinzufügen und ca. 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Fleisch dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen und 6–8 Min. köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro Portion (480 g)**
450 kcal • 43 g E • 23 g F • 18 g KH

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

Auch lecker mit Zucchini statt Aubergine

# Mediterrane Hackpfanne

Für 2 Portionen
20 Min.

Frisch:
- 1 Aubergine (300 g)
- 2 rote Paprika
- 250 g mageres Rinderhack

Vorrat:
- 1 Zwiebel (etwa 100 g)
- 50 g Mais (Dose)
- 60 g Feta
- 2 EL Rapsöl
- 60 g Tomatenmark

Gewürze:
- 1 EL Kräuter der Provence
- ½ TL Cayennepfeffer

● Aubergine waschen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und hacken. Die Paprika waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Feta mit einer Gabel zerbröseln.

● In der Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Auberginen- und Paprikawürfel hinzufügen und unter Rühren 5 Min. anbraten. Mais hinzufügen und 1 weitere Min. braten. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

● In der Zwischenzeit das restliche Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Kräutern der Provence, Salz und Cayennepfeffer würzen.

● Das Hackfleisch zum Gemüse geben. Das Tomatenmark unterrühren und 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Hackpfanne von der Herdplatte nehmen und den Feta darüberstreuen.

**Nährwerte pro Portion (420 g)**
435 kcal • 46 g E • 21 g F • 15 g KH

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

Zarte Steaks in würziger Soße

# Pfeffersteak in Zwiebel-Champignon-Soße

Für 2 Portionen
20 Min.

Frisch:
- 250 g kleine Champignonköpfe
- 2 Rumpsteaks (à 150 g)

Vorrat:
- 2 Zwiebeln (250 g)
- 1 EL Rapsöl
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 60 ml Sahne (30 % Fett)
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Senf

Gewürze:
- 1 EL Steakpfeffer

● Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln, die kleinen Champignonköpfe halbieren.

● Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Champignons darin 3 Min. scharf anbraten. Milch, Sahne und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 4–5 Min. köcheln lassen.

● In der Zwischenzeit den Backofen auf 80°C (Umluft 60°C) vorheizen. Das Fleisch beidseitig salzen. Steakpfeffer auf einem Teller verteilen. Das Steak einseitig in die Pfeffermischung drücken.

● Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin 2 Min. pro Seite anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und im Ofen (Mitte) 5–7 Min. gar ziehen lassen. Die Steaks mit Zwiebel-Champignon-Soße genießen.

**Nährwerte pro Portion (465 g)**
430 kcal • 40 g E • 27 g F • 9 g KH

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

Mit gratiniertem Ziegenkäse

# Möhrengemüse speciale

Für 2 Portionen
15 Min.

Frisch: 400 g Möhren • 6–8 Thymianzweige • 200 g Ziegenkäserolle
Vorrat: 1 EL Butter • 2 EL Honig • 1 EL Mandelblättchen

- Backofen auf 200°C vorheizen. Möhren stifteln. Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1 EL Honig bestreichen, mit Thymianzweigen belegen und in einer Auflaufform im Ofen (oben) 3–4 Min. backen, bis er leicht zerläuft.

- Möhren in Butter 3 Min. dünsten, 1 EL Honig unterrühren und 2 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alles anrichten und genießen.

**Nährwerte pro Portion (325 g)**
380 kcal • 21 g E • 27 g F • 15 g KH

Raffiniert mit Sesam

# Rosenkohl-Rindfleisch-Pfanne

Für 2 Portionen
20 Min.

Frisch: 400 g Rosenkohl • 300 g Rinderhüftsteak
Vorrat: 20 g heller Sesam • 1 EL Rapsöl • 1 EL Honig

- Rosenkohl putzen, in Salzwasser 5–6 Min. gar kochen und abtropfen lassen.

- Rinderfilet in Streifen schneiden und in Öl 2 Min. anbraten. Rosenkohl hinzufügen und weitere 2 Min. mitbraten. Honig, Sesam und 2 EL Wasser dazugeben und 1–2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro Portion (375 g)**
420 kcal • 40 g E • 22 g F • 16 g KH

Möhrengemüse speciale

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag