

Grillhähnchen mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

- 1 großes frisches (Bio) Brathähnchen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Chilisauce
- ½ TL Paprikapulver
- ½ EL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL gutes Olivenöl
- 1 Zucchini

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Hähnchen kalt abspülen, vierteln und wenn möglich die Knochen der Keule herauslösen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote würfeln. Für die Marinade Knoblauch, Chili, Chilisauce, Paprikapulver, Salz, Pfeffer mit Olivenöl aufrühren.

Die Hähnchenteile mit der Marinade bestreichen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben in eine Auflaufform schichten.

Die Hähnchenteile auf ein Gitterrost legen und in den Backofen schieben. Die Auflaufform darunter stellen, damit die Zucchini den Bratensaft aufnimmt. Das ganze 25 Minuten im heißen Backofen garen lassen.

Das Grillhähnchen zusammen mit den Zucchinischeiben servieren.

Paprika-Salsa

Zutaten:

2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
zerdrückt
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Chilischoten, entkernt, fein gehackt
1 TL Zucker
2 TL Öl
Kräuter nach Geschmack und Jahreszeit

Zubereitung:

Paprika, waschen, entkernen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Chili darin bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten lang weichdünsten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, abkühlen lassen und im Mixer pürieren und zum Hähnchen servieren.

Reissalat Hähnchen und Mais

Zutaten für 4 Personen:

300 g Basmati Reis
2 Bio Hähnchenbrustfilets
2 EL Keimöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g grüne Bohnen (frisch der TK)
100 g Frühlingszwiebeln
100 g Mais aus der Dose

Dressing:

5 EL süße Chilisaucе
4 EL heller Balsamico Essig
1 TL Zucker
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL gutes Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 100° Celsius vorheizen. Den Basmatireis in der 1,5-fachen Menge Wasser, Deckel auflegen und für 15 Minuten im Backofen zu Ende garen. Auskühlen lassen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und Streifen schneiden. Etwas Öl erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets herausnehmen.

Die Bohnen putzen und der Länge nach halbieren. Für 6 Minuten in kochendes, gut gesalzenes Wasser geben, anschließend herausnehmen und kalt abschrecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Für das Dressing, Chilisaucе, Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unter ständigem Rühren zugießen, bis die Sauce leicht sämig ist.

Abgekühlten Reis, Hähnchenbrustfilets, Bohne, Mais und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen.