

◀ Hähnchenbrust mit Orangensauce

Zutaten für vier Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (TK)

200 g **Le Gusto** Parboiled Reis

Jodsalz

Le Gusto Pfeffer, schwarz

4 EL **Cucina** Natives Olivenöl extra D.O.P. Bari

2 EL **Gartenkrone** Zwiebeln (TK)

450 ml **rio d'oro** Orangendirektsaft

3 EL **Sweet Valley** Pinienkerne

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitdünsten. Saft angießen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Vor dem Anrichten salzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, zum Reis geben, servieren. Dazu passt ein Gurkensalat mit **Be Light** Salat Dressing Joghurt light.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Preis pro Person: 1,11 €



Kokostürme mit Vanilleeis und Beeren

Zutaten für vier Personen:

300 g **Gartenkrone** Beerenmischung (TK)

100 g Kokosraspel (saisonal erhältlich)

250 g **Mühlengold** Mehl

1 TL **Back Family** Backpulver

300 ml **milfina** Frische Vollmilch

1 Prise Jodsalz

2 EL Raffinade Zucker

2 **bio** Eier

2 EL **milfina** Butter

4 Kugeln **Grandessa** Eisschale Vanille

Zubereitung:

Beeren antauen lassen. Kokosraspel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mehl mit Backpulver mischen, mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Salz, Zucker, Eier und Kokosraspel unterrühren, Teig etwa 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Hitze aus dem Teig nacheinander 12 kleine Pfannkuchen ausbacken. Immer 3 warme Pfannkuchen auf einen Teller stapeln. Mit je 1 Kugel Vanilleeis und halb gefrorenen Beeren servieren.

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Preis pro Person: 0,85 €

