



ZUTATEN:

- 1 Bund grüner Spargel
- 250 g Cocktailtomaten
- 400 g Tagliatelle
- 400 g Hähnchenbrust
- 2 EL Orangenlikör/
alternativ Orangensaft
- Sesam/Walnussöl
- 1 Limette
- Salz, schwarzer Pfeffer, Chili
- 2 TL Curry
- 1 Becher Sahne

HÄHNCHEN SPARGEL PFANNE MIT NUDELN

ZUBEREITUNG:

1. Spargel und Hähnchen in mundgerechte Stücke teilen
2. Tomaten halbieren
3. Limette halbieren
4. Das Hähnchen in etwas Sesam oder Walnussöl scharf anbraten
5. Aus der Pfanne nehmen. Den Spargel in die Pfanne geben und ebenfalls scharf anbraten
6. Mit Orangenlikör ablöschen
7. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen
8. Tomaten und Hähnchen zum Spargel geben, dann mit der Sahne aufgießen.
9. Gewürze zugeben und alles kurz köcheln lassen.
10. Abgetropfte Nudeln zur Sauce geben.
11. Mit dem Saft einer halben Limette abschmecken und servieren



STROMBOLI MIT SPINAT & TOMATEN



ZUTATEN :

Teig:

- 220 ml Wasser
- 20 g Hefe
- 1 TL Honig
- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Füllung:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 750g Würzspinat (TK)
- 150 g Frischkäse
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g Parmesan gerieben
- 100 g Kräuterbutter
- 2 Kugeln Mozzarella

ZUBEREITUNG:



1. Für den Teig die Hefe zusammen mit dem Honig in lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl, Salz und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten, ca. 45 Minuten abgedeckt gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl andünsten.
4. Spinat dazugeben und alles auf kleiner Stufe etwas köcheln lassen.
5. Tomaten vierteln und gemeinsam mit dem Frischkäse, dem Parmesan und 2/3 der Kräuterbutter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
6. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und auf ein Backblech legen.
7. Die Spinatmasse in der Mitte über die gesamte Länge verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen.
8. Den Teig mit einem Messer oder einer Schere auf beiden Seiten im Abstand von etwas 2 cm bis 5 cm vor der Füllung einschneiden.
9. Die einzelnen Stränge abwechselnd über die Füllung legen.
10. Mit dem Rest der Kräuterbutter bestreichen und etwas Sesam bestreuen und bei 180 Grad Umluft 25-30 Minuten backen
11. Mit Salat servieren

