

## Hauptgericht:

### Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Hähnchenbrustfilet(s)
2 TL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
1 m.-große	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
2	Paprikaschote(n), rote (oder 1 rote und 1 gelbe)
150 g	Zucchini
100 g	Karotte(n)
200 g	Champignons, frische
200 g	saure Sahne
75 g	Crème fraîche
1 Glas	Wein, rot, trockener (bei Kindern weglassen)
	Basilikum, TK oder frisch
6 Zweig/e	Thymian
n. B.	Kräuter, italienische Art
n. B.	Chilischote(n), getrocknete
	Salz
	Pfeffer
n. B.	Rosmarin, frisch oder getrocknet

#### Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Das Hähnchenfleisch zuerst würfeln. Das Gemüse waschen und ebenfalls in Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und feinhacken (Knoblauch nicht pressen). Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Wok (alternativ geht auch ein Topf) erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch (nicht zu heiß) mit etwas Rosmarin und etwas Paprikapulver so lange anbraten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch herausnehmen und ggf. warm

stellen (ist aber nicht zwangsläufig notwendig). Frisches Öl in den Topf bzw. Wok geben und das Gemüse nach und nach zugeben. Die folgende Reihenfolge hat sich bewährt: Zwiebeln, Knoblauch (nur kurz, da der Knoblauch leicht anbrennt), Karotten, Pilze, Paprikaschoten und Zucchini. Alles rund 10 Minuten anbraten und dann mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Saure Sahne, Crème fraîche und einen Schuss Rotwein unterrühren. Das Ganze mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, Chilischoten, Pfeffer und Salz (vorsichtig, da die Brühe ja schon einiges an Salz mitbringt) abschmecken. Das Fleisch wieder hinzufügen. Etwas Basilikum zugeben, die Thymianzweige oben auf legen und alles mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten ziehen bzw. einreduzieren lassen. Die Thymianzweige herausnehmen und noch einmal abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder für helle Soße andicken. Dazu wird Reis empfohlen.

## Nachtisch:

### Quarkspeise - Cremiger Quark mit Frucht und Amarettini

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 150 g Joghurt
- 200 ml Cremefine oder Sahne
- 3 EL Mandelsirup oder Amarettosirup
- 1 Glas Kompott (z. B. Kirsch, Heidelbeer, Himbeer ...)
- 1 EL Speisestärke oder Puddingpulver (Vanillegeschmack)
- etwas Zitronensaft
- 1 Paket Kekse (Amarettini)

#### Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Den Quark mit Joghurt und Sirup verrühren. Eventuell so viel Sirup unterrühren, dass die Quarkcreme süß genug ist. Die Cremefine bzw. Sahne schlagen und unterheben. Das Kompott zum Abtropfen in ein Sieb geben, den Saft auffangen. Den Saft aufkochen und mit angerührter Stärke oder Puddingpulver ohne Zucker andicken. Danach die Früchte und etwas Zitronensaft - nach Geschmack - zugeben und das Ganze abkühlen lassen. Die Amarettini grob zerkleinern. Im Anschluss in eine Glasschale (wegen der Optik) zuerst etwas Quark, darauf Brösel und eine Schicht Kompott geben. Solange weiterschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Alternativ können die Zutaten auch portionsweise in Gläsern angerichtet werden. Sehr lecker ist dieses Dessert auch mit gefrorenen Himbeeren. Solange mit dem Verzehr warten, bis die Beeren aufgetaut sind (ist z.B. gut geeignet, wenn man das Dessert mitnehmen möchte).

