

## Geflügelsalat mit Dinkelstangen



### Zutaten für 4 Personen:

**Geflügelsalat:** 2 Stücke Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 11 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel und 2 Esslöffel Honig, 4 Esslöffel Sherry, 1 Esslöffel und 1 Teelöffel Sesamöl, 600 g Hähnchenbrustfilet, 1 rote Paprikaschote, 1 Möhre, 1 Fenchelknolle, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Dose Mais, 120 ml Öl, 10 Esslöffel Essig, 3 Esslöffel Sesamen, Salz.

**8 Dinkelstangen:** ½ Würfel Hefe, 220 ml lauwarme Milch, 40 g weiche Butter, 12 Teelöffel Salz, 380 g Dinkelvollkornmehl, 4 Esslöffel Sesamen.

Zubereitung: Für die *Marinade* 1 Stück Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, mit 10 Esslöffeln Sojasoße, 1 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Sherry und 1 Esslöffel Sesamöl verrühren. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade bedecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag zusammen mit der Marinade und etwas Salzwasser aufkochen und das Hähnchenfleisch in ca. 20 Min. gar kochen. Anschließend herausnehmen, abtupfen und erkalten lassen, danach in Streifen schneiden. Paprikaschote und Möhre putzen und jeweils in Stifte, Fenchelknolle putzen und in Streifen, Frühlingszwiebeln putzen und in schräge Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles mit dem Hähnchenfleisch mischen.

Für das *Dressing* den verbliebenen Ingwer schälen und fein hacken, mit den restlichen Zutaten (bis auf den Sesamen) gut verrühren und mit dem Hähnchen-Gemüse vermischen. Sesamen in einer Pfanne rösten und über dem Salat verteilen.

Für die *Dinkelstangen* Hefe in der Milch und Butter auflösen, Salz und Mehl hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Den Teig zugedeckt gehen lassen. Teig noch einmal durchkneten und achteln, aus jedem Teigstück Stangen formen, diese in sich drehen, mit Wasser bestreichen und durch den Sesamen rollen. Noch einmal zugedeckt gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 15-20 Min. backen.



# Kabeljau mit Joghurtpüree und Schmorgurke



## Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, 600 g Kabeljaufilet, frischen Koriander, 2 Zwiebeln, 2 Salatgurken, 1 Esslöffel Butter, 250 ml Sahne, 250 g Frischkäse, 1 Bund Dill, 4 Esslöffel Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Muskat.

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser in 20 Min. gar kochen, abgießen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander hacken und darüber verteilen.

Zwiebeln schälen und hacken. Gurken in Streifen abschälen, halbieren, entkernen und in Halbmonde schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Gurke zufügen, 125 ml Sahne angießen, den Fisch auflegen, alles aufkochen lassen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. schmoren. Fisch herausnehmen und warm stellen.

Frischkäse unter das Gurkengemüse rühren, aufkochen lassen. Dill hacken, unterrühren, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree restliche Sahne und Frischkäse erhitzen, über die Kartoffeln geben und alles pressen. Je nach Konsistenz noch den Naturjoghurt untermischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und zusammen mit dem Kabeljau und dem Gurkengemüse servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Selen

# Obstsalat mit Ingwer-Joghurt



## Zutaten für 4 Personen:

Obst der Saison, 50 ml Orangensaft, 1 Stück Ingwer, 500 g 10% Naturjoghurt, Honig nach Geschmack, 150 g Multiflocken oder Weizenkeime.

## Zubereitung:

Obst säubern und nach Bedarf zerkleinern, mit Orangensaft mischen.

Ingwer schälen und ganz fein hacken, mit dem Joghurt und Honig verrühren.

Obst und Joghurt dekorativ anrichten, mit Multiflocken oder Weizenkeimen bestreuen und servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Selen