

Gedämpfte Hähnchenbrust auf Zuckerschoten mit Kräuter-Dip



Zubereitungszeit: 25 min
Garzeit: ca. 10 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für 4 Personen

Zubereitung:

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets
(küchenfertig, ohne Haut,
à 160 g)
Salz
Cayennepfeffer
1 unbehandelte Zitrone
(in dünnen Scheiben)
300 g Zuckerschoten
500 ml Gemüsebrühe

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Einen Dämpfeinsatz oder ein Sieb mit Zitronenscheiben auslegen, die Hähnchenbrustfilets darauflegen und über die kochende Gemüsebrühe stellen oder hängen und zugedeckt 10-12 Minuten dämpfen. In den letzten 4-5 Minuten der Garzeit die Zuckerschoten zugeben und in der kochenden Brühe garen. Zwischenzeitlich den Rucola waschen, putzen und mit den übrigen Zutaten für den Dip fein pürieren. Die Hähnchenbrüste herausnehmen, längs halbieren, mit abgetropften Zuckerschoten und dem Rucola-Dip angerichtet servieren.

Für den Dip:

1 Bund Rucola
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Dillspitzen
1 TL mittelscharfer Senf
1 geschälte Knoblauchzehe
1 EL Kapern
40 g entrindetes Toastbrot
1 TL Zitronensaft

Gedämpftes Gemüse mit Walnussdip



Zubereitungszeit: 20 min
Garzeit: ca. 30 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für 4 Personen

Zutaten:

300 g Rote Bete
200 g Zuckerschoten
300 g grüne Bohnen
400 g kleine Möhren
1 Lorbeerblatt
1 unbehandelte Zitrone
1 TL Pfefferkörner
2 - 3 Pimentkörner
50 g Walnuskerne
200 g Dickmilch
150 g Quark
3 EL Walnussöl
4 EL Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, schälen und in Spalten schneiden (eventuell Handschuhe benutzen, färbt stark ab!). Die Zuckerschoten und Bohnen waschen und, falls nötig, die Fäden ziehen. Nach Belieben das Möhrengrün nur einkürzen, die Möhren schälen und längs halbieren.

In einen großen Topf 2-3 cm hoch Wasser füllen und das Lorbeerblatt dazu geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ein Stück Schale dünn abschneiden. Mit den Pfeffer- und Pimentkörnern hineingeben und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Das Gemüse darin verteilen und geschlossen im Dampf circa 30 Minuten garen.

Die Nüsse klein hacken. Die Dickmilch mit dem Quark und Öl glattrühren. Die Walnüsse und den Schnittlauch, bis auf ein wenig zum Garnieren, mit Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken.

Das Gemüse auf Tellern verteilen, salzen, pfeffern und je mit etwas Dip garnieren. Mit übrigen Nüssen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Gedämpfter Fisch mit Ingwer-Sojasauce und Chili



Zubereitungszeit: 15 min
Garzeit: ca. 20 min
Wartezeit: ca. 15 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

4 Seeteufelfilets
(à ca. 160 g, mit Knochen)
40 g frischer Ingwer
2 rote Chilischoten
1 Hand voll Koriandergrün
3 EL Sesamöl
2 Anissterne
2 Zimtstangen
300 ml Hühnerbrühe
1 TL brauner Zucker
1 TL Speisestärke
2 - 3 EL Sojasauce

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Seeteufel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Ingwer schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln.

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Anis und Zimtstangen darin gut anrösten. Den Ingwer und die Chilis dazugeben, unter Rühren kurz anschwitzen. Die Hühnerbrühe mit dem Zucker und der Stärke vermischen und in den Topf rühren. Einmal aufkochen lassen, mit der Sojasauce abschmecken und vom Herd ziehen. Neben dem Herd circa 15 Minuten ziehen lassen, danach den Anis und den Zimt aus der Sauce entfernen.

Die Seeteufelfilets salzen und im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes circa 15 Minuten garen. Auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und mit dem Koriander bestreuen.