



Poulet-Stroganoff

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

2 unbehandelte Orangen

Bratbutter zum Braten

600 g geschneitztes Pouletfleisch

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 dl Hühnerbouillon

1,8 dl Saucen-Halbrahm

2 Esslöffel Ketchup

1 Zwiebel, in 12 Schnitzen

½ Esslöffel Paprika

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Von den Orangen wenig Schale abreiben. Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Orangen sechsteln, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Saft auffangen, mit der abgeriebenen Schale und den Scheiben beiseite stellen.
2. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett aufputzen.
3. Bouillon, Rahm und Ketchup in derselben Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Zwiebel begeben, Sauce zugedeckt ca. 4 Min. köcheln, würzen.
4. Beiseite gestellte Orangenscheiben, -schale und -saft, sowie Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis und Gemüse.

Pro Person: 17 g Fett, 37 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1473 kJ (352 kcal)



Fisch-Röllchen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt 8 Röllchen

40 g Rucola, grobe Stiele entfernt, grob gehackt

250 g Mascarpone

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein gehackt

8 Goldbuttfilets (je ca. 60 g)

16 Tranchen Rohschinken (ca. 180 g)

1 Esslöffel Bratbutter

2 Esslöffel Wasser

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Rucola mit Mascarpone in einem Messbecher pürieren, würzen. Masse in zwei Portionen teilen, getrocknete Tomaten unter die eine Portion mischen, restliche Masse beiseite stellen.
2. Fischfilets mit der Mascarpone-Tomaten-Masse bestreichen, aufrollen. Fischröllchen quer auf je 2 leicht überlappende Rohschinkentranchen legen, von der Schmalseite her aufrollen.
3. Butter heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fischröllchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. braten. Röllchen herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Bratfett aufputzen. Beiseite gestellte Mascarpone- und Wasser in derselben Pfanne verrühren, Sauce nur noch warm werden lassen, würzen. Fischröllchen wieder begeben.

Dazu passen: Nudeln oder Reis.

Pro Stück: 21 g Fett, 20 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1136 kJ (271 kcal)