

Curryhuhn (Quelle: Fix Food, VZ-Ratgeber)

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel
1 EL Öl
3 TL Mehl
250 ml Hühnerbrühe
Hähnchenfleisch, gegart ohne Haut
1 EL Rosinen
1 Banane
1 EL Currypulver
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
gekochter Reis



Zubereitung

Zwiebel würfeln und in einem Topf in heißem Öl dünsten. Das Mehl dazugeben und unter Rühren eine Mehlschwitze zubereiten. Mit Hühnerbrühe aufgießen und kurz aufkochen. Fleisch und Banane in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Rosinen zur Sauce geben, dann kurz erhitzen. Alles mit Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen.
In der Zwischenzeit den gekochten Reis erwärmen.

Reissalat mit Hühnerfleisch (Quelle: Fix Food, VZ-Ratgeber)

Zutaten für 2 Personen

50 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
2 TL Öl
gekochter Reis
1 Paprika
2 EL Mandeln



Zubereitung

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Curry, Salz, Pfeffer und Öl in eine Schüssel geben und gut verrühren.
Paprika in dünne Streifen schneiden, Mandeln hacken und beides zusammen mit dem gekochten Reis in die Schüssel geben. Alles gut mit dem Dressing verrühren und anschließend einige Minuten ziehen lassen.

Geröstete Brötchen mit Tomaten

(Quelle: Fix Food, VZ-Ratgeber)

Zutaten für 2 Personen

2 Brötchen

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

2-3 Tomaten

Emmentaler Käse



Zubereitung

Die Brötchen halbieren und mit 1 EL Öl bepinseln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10 Minuten backen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, zusammen mit dem restlichen Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Auf die gerösteten Brötchenhälften Tomatenmischung verteilen.
Emmentaler hobeln und auf die Tomaten-Brötchen streuen.