

Cornflakes Chicken Wings

Zutaten für 4-6 Personen:

8 fleischige Hähnchenflügel
2 Eier
4 El Mehl
4 El Milch
200g Cornflakes (ohne Zucker)
1 Zitrone
1/2 Tl gem. Kreuzkümmel
1/2 Tl Paprika
Salz, Pfeffer
süßsaure Chilisauce

Und so geht's:

1. Die Hähnchenflügel abwaschen, trocken tupfen und dann salzen und pfeffern.
2. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel mit dem Schneebesen luftig schlagen und mit 1 El Zitronensaft, Paprika und dem Kreuzkümmel würzen. Das Mehl in eine weitere Schüssel geben. Die Cornflakes zerbröseln und auf einen tiefen Teller geben.
3. Die Hähnchenflügel zunächst in Mehl, dann in der Eimischung und zum Schluss in den Cornflakes panieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen und die Hähnchenflügel 20 Min. von der einen Seite backen, herumdrehen und 15 Min. von der anderen Seite backen.
4. Auf dem Teller anrichten und etwas Chilisauce darüber geben.

Endiviensalat

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Endiviensalat
2 Orangen
1 Zwiebel
2 El Olivenöl
2 El Apfelessig
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer
¼ Bund Petersilie

Und so geht's:

1. Den Strunk abschneiden und die Blätter 15 Min. in lauwarmes Wasser legen (dann gehen die Bitterstoffe des Salates raus). Noch einmal waschen und auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Die Salatblätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Orange auspressen und in eine große Schüssel geben. Den Saft mit dem Öl, Essig, Salz und Pfeffer und der klein geschnittenen Zwiebel und Orange zu einer Marinade verrühren. Petersilie waschen, hacken und unter die Salatsoße rühren. Den Salat dazugeben und mit der Marinade vermengen.

Kürbis aus dem Backofen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Hokkaido oder Butternuss
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
1 TI Fenchelsamen
3 TI Koriandersamen
2 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chili
2 El Rapsöl

Und so geht`s:

1. Salz, Pfeffer, Fenchelsamen, Koriandersamen, Knoblauchzehen und Chili im Mörser zerstampfen und mit dem Öl vermischen.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen, dann vierteln und achtern und in 2 cm dicke Spalten klein schneiden.
3. Kürbis gut mit der Marinade mischen und auf einem Backblech verteilen.
4. Den Backofen vorheizen und den Kürbis bei 180 bis 200 Grad 20 bis 30 Min. backen, bis er weich und außen leicht knusprig ist.

Apfelbrei

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg mürbe Äpfel, z.B. Boskop
¼ - ½ l Wasser
¼ Stange Zimt
20 g Zucker
evtl. ½ TI abgeriebene Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone)

Und so geht`s:

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit den Gewürzen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze weich kochen.
 2. Die Zimtstange entfernen und die Masse pürieren mit Zucker abschmecken.
- Dazu passt Vanillepudding, Vanillejoghurt oder Vanilleeis.

Pflaumenkompott

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Pflaumen
40 g Zucker oder 2 El Honig
1 TI Zimt

Und so geht`s:

1. Pflaumen waschen, Stiel entfernen und entsteinen. Dann mit ca. ½ l Wasser auffüllen und dem Zimt und Zucker aufkochen.
 2. Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.
 3. Mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb in eine Glasschüssel geben, um die
- Dazu passt geschlagene **süße Sahne** oder **Vanilleeis**.

Pflaumenkompott und etwas süße Sahne schmeckt auch sehr lecker zusammen mit einer **Hirsenspeise**.

