

Polenta-Muffins

Zutaten für 18 Formen:

200 g Polenta

3 Tomaten oder eine Dose Pizzatomaten

½ Mozzarella

30 g Parmesan, gerieben

100 g Magerquark

2 Eier

1 El Tomatenmark

½ Tl Zucker

1 Gemüsebrühwürfel

2 El Olivenöl

10 Blättchen frischen Basilikum

jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gem. Kreuzkümmel, getrockneten Thymian

1 Muffinblech

1. Die Gemüsebrühe mit dem Olivenöl in einem Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Polenta einrühren und anschließend unter Rühren 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte bei geschlossenem Deckel 10 Minute ausquellen lassen.
2. Die Pizzatomaten auf einem Sieb abtropfen lassen und dann in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben und mit den Tomatenwürfeln, dem Tomatenmark, dem Zucker, den Gewürzen und dem Basilikum mischen.
3. Den Backofen bei 180 Grad C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Eier mit dem Quark und dem Parmesan verrühren und gleichmäßig unter die Polenta ziehen. Die Muffinförmchen gegebenenfalls fetten und die Polentamasse auf die 18 Förmchen gleichmäßig verteilen.
5. Mit nassen Fingern in die Polentamasse eine kleine Mulde drücken und die Tomaten-Mozarella-Füllung hineineben.
6. Die Polenta-Muffins ca. 20 Min. backen.

Feldsalat mit gebratener Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Personen:

400 g Feldsalat
5 Champignons
1 Orange
2 El Zitronensaft
4 El Olivenöl
1-2 El Rapsöl
1 Tl Senf
je 1 Msp. Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch
300 g Hähnchenbrust

1. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Orange schälen, zerteilen und die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
2. Hühnerbruststreifen in der Pfanne mit 1 – 2 El Rapsöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.
3. Aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Den Feldsalat, die Champignon- und Orangenstückchen und den Schnittlauch in die Salatsoße geben und vermengen.
4. Die Hähnchenbruststreifen auf dem Salat verteilen und anrichten.

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 vollreife Birne, z.B. Williams-Christ
1 Banane
1 Apfel
1 Orange
100 g grüne oder rote Trauben
evtl. 3 getrocknete Feigen, einige Walnüsse
frischer Zitronensaft

Obst je nach der Jahreszeit oder dem persönlichen Geschmack als Zutaten nehmen. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen. Dazu schmeckt geschlagene süße Sahne.