

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezpte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Obst aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + stärken die Abwehrkräfte dank Vitamin C
- + helfen bei Verstopfung und Durchfall
- + reinigen Körper von Stoffwechselgiften durch Antioxidanzien, Flavonoide und Ballaststoffe

Unser Tipp: Äpfel am besten ungeschält genießen, da sie so den höchsten Vitamin C und Ballaststoffgehalt haben.

Äpfel – was steckt drin?



Apfel-Sprossen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

500g säuerliche Äpfel, 60g Sprossen-Sortiment, 1 Bund Brunnenkresse, 1 EL Speiseöl, 300g Hähnchenbrust, 1 Bogen Aluminiumfolie, Salz, weißer Pfeffer, für die Marinade: 1 TL Honig, 1/2 TL geriebener Meerrettich, 1 TL Sojasauce, 1 EL Apfelessig, 2 EL Speiseöl, bunter Pfeffer aus der Mühle

Zuerst einen Bogen Aluminiumfolie mit etwas Öl fetten, mit Salz und weißem Pfeffer bestreuen. Danach legt man die beiden Hähnchenbrustteile so auf die Folie, dass sich die spitz zulaufenden Enden überlappen. Das Fleisch nochmals mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Hähnchenbrüste nun fest in die Folie einrollen und an den beiden Enden fest zusammendrehen. Bei 150 °C die Hähnchenbrustrolle im Ofen 20 Minuten garen. Die gewaschenen und vom Kerngehäuse befreiten Äpfel werden mit der Schale in Keile und dann in dünne Blättchen geschnitten. Nun die Sprossen und die gewaschene und fein geschnittene Brunnenkresse dazugeben. Die Zutaten der Marinade werden gut miteinander mit einem Schneebesen verrührt und das fertige Dressing über den Salatansatz geben. Alles gut miteinander vermischen und etwa 10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet aus der Folie nehmen und in schräge Scheiben schneiden. Salat wie im Bild anrichten. Dazu passt ofenwarmes Chiabatta.