



Gemüse-Hühner-Spieße

Für 4 Portionen braucht man:

2 doppelte Hähnchenbrustfilets

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 kleine Zucchini

12 kleine Champignons

4 Schaschlikspieße

4 EL Öl

Salz, Pfeffer



1. Das Hähnchenfleisch in möglichst gleich große Würfel schneiden (2 x 2 Zentimeter).

2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Stielansätze, die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen (siehe Seite 61). Die Paprikaschoten ebenfalls in Würfel (2 x 2 Zentimeter) schneiden.

3. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Zucchini in dickere Scheiben schneiden.

4. Die Champignons mit einem Backpinsel säubern (siehe Seite 69) und das untere Stück vom Stiel abschneiden.

5. Hähnchenfleisch, Paprika, Zucchini und Champignons abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken.

6. In eine Tasse 1 Esslöffel Öl geben. Die Spieße mit dem Back-

pinsel rundherum mit dem Öl bestreichen, vorsichtig salzen und pfeffern.

7. In einer Pfanne 3 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiß genug ist (siehe Seite 7), die Spieße hineinlegen.

8. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Spieße 3 Minuten braten.

9. Die Hühnerspieße umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls 3 Minuten braten.

● Statt Hühnerfleisch kann man auch dicke Putenschnitzel oder Schweinefilet nehmen. Und welches Gemüse man nimmt, hängt ganz von der Jahreszeit und den Vorlieben ab. Es sollte nur nicht zu hart sein!





Gefülltes Fladenbrot mit Hähnchen

Brot zum Füllen muss weich sein ...

sonst kann man es nicht so gut füllen. Kleine, gefüllte Fladenbrote gibt es in vielen Ländern auf der Straße zu kaufen, zum Beispiel in Griechenland, in Israel oder in der Türkei. Bei uns werden sie ebenfalls immer beliebter und in manchen Supermärkten kann man die „Pita-Brote“ zum Selberfüllen bereits kaufen. Aber auch ein großes Fladenbrot lässt sich sehr gut füllen. Und das gibt es fast überall.

Für 4 Portionen braucht man:

350 g Hähnchenbrustfilet

2 TL Sojasoße

1 doppeltes Rezept Kräuter-Joghurt-Mayonnaise (siehe Seite 32)

4 Salatblätter

1 rote Paprika

1 Tomate

1 großes Fladenbrot

1 Stück Butter zum Braten

1–2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

1. Die Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden und mit der Sojasoße vermischen.
2. Den Kräuter-Joghurt zubereiten (siehe Seite 32). Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2–3) vorheizen.
3. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen (siehe Seite 61). Die Paprika würfeln.

4. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen (siehe Seite 61) und die Tomate in Würfel schneiden.

5. Das Brot im Backofen 4 bis 5 Minuten lang erwärmen.

6. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Fett heiß genug ist (siehe Seite 7), die Hähnchenstreifen mit der Sojasoße hineingeben. Mit Curry bestreuen, salzen und pfeffern. Das Fleisch in wenigen Minuten goldbraun braten, dabei umrühren. Nicht zu lange braten, sonst wird das Fleisch trocken!

7. Das Brot aus dem Backofen nehmen und in Viertel teilen. Die Brotviertel einschneiden, aber nicht durchschneiden!

8. Die Brote füllen: 3 Esslöffel Joghurt, dann Hähnchenstreifen, Paprika- und Tomatenwürfel sowie die Salatstreifen hineingeben. Zum Schluss noch einmal 1 bis 2 Esslöffel Kräuter-Joghurt darüber geben.





Lagerfeuer-Brot

Für 4 Portionen braucht man:

500 g Mehl

3 TL Trockenhefe

2 Tassen lauwarmes Wasser

4 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

2 EL Olivenöl zum Bepinseln

1. In einer großen Schüssel aus dem Mehl, der Trockenhefe, dem lauwarmen Wasser, dem Olivenöl (ohne das Olivenöl zum Bepinseln) und dem Salz einen Pizzateig zubereiten (siehe Seite 78, Schritt 1 bis 5).

2. Wenn der Teig genügend aufgegangen ist, den Teig aus der Schüs-



sel nehmen, noch mal kurz durchkneten, dann in 4 Stücke teilen. Die Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestreuen, damit der Teig nicht festklebt. Die Teigstücke mit den Händen zu etwa 35 Zentimeter langen Würsten ausrollen.

3. Das Ende einer Teigwurst auf die Spitze eines Stocks spießen, dann die Wurst um den Stock wickeln. Den Teig mit der Hand noch einmal gut andrücken und mit Olivenöl bepinseln.

4. Den Stock über die Glut eines heruntergebrannten Feuers halten und das Brot backen. Dabei den Stock immer mal wieder drehen. Das Brot ist fertig, wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist.

- Kümmel-Fans können sich ein Kümmelbrot machen: Dazu 1 Esslöffel Kümmel an den Pizzateig geben.

- Oder: kleine gebratene Speckstückchen, getrocknete Kräuter oder Sonnenblumenkerne unter den Teig mischen.

