

# Mahlzeit!

TECHNIK LIVE



**REZEPTE:**

ANA TORVISCO

IG: @SCHLOSS\_  
PLUEDEDEMANNGASSE

**BILDER:**

ELISABETH  
SCHWARZ

FRESKIDA  
GONI

IG: @FRESKIDAGONI

## HÜHNERBRUST IN SAHNE-PILZ-LAUCH-SAUCE

- 2 Stück Hühnerbrust ohne Knochen, ohne Haut
- 300 g Champignons (in Scheiben geschnitten)
- 1 großer Lauch (geschnitten und gespült)
- 250 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- 2 Esslöffel Butter
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Um das Huhn vorzubereiten, am dickeren Ende der Hähnchenbrust beginnen und die Hähnchenbrust mit einem scharfen Messer in zwei dünnere Koteletts schneiden und beide Seiten mit koscherem Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

2. Eine große Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Olivenöl hinzufügen, bis die Butter geschmolzen ist. Die 2 Stück Hühnerbrust in die Pfanne geben und unberührt auf der einen Seite etwa 3-4 Minuten anbraten. Danach wenden und auf der anderen Seite weitere 5 Minuten braten, oder bis sie gar sind. Auf einen Teller legen und mit Aluminiumfolie bedecken, um das Fleisch warm zu halten und ziehen zu lassen.

3. Bei mittlerer Hitze 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Olivenöl in derselben Pfanne schmelzen. Die Champignons, den gehackten Knoblauch und den Lauch hinzufügen, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und bis sie weich sind, etwa 5 Minuten, kochen.

4. Hühnersuppenwürfel hinzufügen und mit dem Kochgeschirr zerteilen. Wein hinzugeben, um die Pfanne zu glasieren und 2 Minuten lang weiter kochen, bis der Alkohol abgekocht ist.

5. Sahne beifügen, Hitze erhöhen und 5 Minuten lang köcheln (oder bis die Sahne an der Rückseite eines Löffels haftet und etwas verringert ist).

6. Die Hühnerbruststücke in die Pfanne geben und mit der Sauce bedecken oder auf Serviertellern anrichten und mit Sauce bedecken. Mit Reis, Nudeln oder Bratkartoffeln servieren.



## ORECCHIETTE MIT BROCCOLI, SPINAT UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTERSauce

- 500 g Orecchiette (oder andere bevorzugte Nudeln)
- 1 großer Brokkolikopf
- 300 g frischer oder aufgetauter Spinat
- 300 g gefrorene Erbsen
- 2 gewürfelte Schalotten
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Hühnersuppenwürfel
- 3 Esslöffel Butter
- 50-100 g geriebener Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Broccoli in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen, bis er knusprig ist (ca. 3 Minuten), mit einem geschlitzten Löffel in ein Sieb geben und abkühlen lassen (Kochwasser zum Kochen der Nudeln aufbewahren). Brokkoli klein schneiden; beiseite legen.

2. 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen, bis die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze geschmolzen ist. Schalotten und Knoblauch kochen, bis sie weich sind (ca. 2 Minuten). Spinat hinzufügen (aufgetaut, wenn tiefgefroren) und in der Pfanne anbraten. Geschnittenen Brokkoli in die Pfanne geben und nach dem Zusatz einer Prise Salz und Pfeffer weiter kochen.

3. Topf mit Broccoliwasser zum Kochen bringen und Nudeln je nach verwendetem Teigwarentyp fast al dente kochen. In der Zwischenzeit etwa 125 ml Nudelkochflüssigkeit aus dem Topf in die Pfanne mit Spinat und Broccoli gießen.

4. Gefrorene Erbsen hinzufügen und bei niedriger Temperatur verrühren, bis die Teigwaren fertig sind. Nudeln in die Pfanne geben und ca. 125 ml Nudelwasser zufügen. Köcheln lassen und rühren, bis die Pasta den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen hat und al dente ist (ca. 4 Minuten).

5. 2 Esslöffel Butter hinzugeben und rühren, bis sie geschmolzen sind. 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Zitronenschale beimengen. Nach und nach 50-100 g geriebenen Parmesan hinzufügen und ständig schütteln, bis Soße glänzt und emulgiert. Nudeln mit zusätzlichem Parmesan servieren.



## VANILLE-GRIESSBREI MIT HEIDELBEERKOMPOTT

### Grießbrei

- 1 l Milch
- 150 g Weichweizengrieß
- 60 g Kristallzucker
- ½ Vanilleschote oder 1 Esslöffel Vanillezucker

- Heidelbeerkompott
- Geröstete Mandeln

### Veganer Grießbrei

- 350 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 80 g Weichweizengrieß
- 50 g Kristallzucker
- ½ Vanilleschote oder 1 Esslöffel Vanillezucker

- Heidelbeerkompott
- Geröstete Mandeln

### Heidelbeerkompott

- 280 g gefrorene Heidelbeeren
- 45 ml Wasser
- 50 g Kristallzucker
- 10 ml Zitronensaft

### Grießbrei

1. Milch (bzw. Wasser und Kokosmilch) und ½ Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen.

2. Grieß und Zucker unterrühren. Ständig rühren, damit nichts anbrennt.

3. 5-10 Minuten köcheln, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

4. Warm oder kalt mit Heidelbeerkompott (Rezept unten) und Mandelblättchen oder Belag nach Wahl servieren. Wenn Grießpudding kalt serviert wird, sollte die Oberfläche mit Frischhaltefolie abgedeckt werden, damit sich beim Abkühlen keine Haut bildet.

### Heidelbeerkompott

1. 140 g Heidelbeeren, Wasser, Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf mischen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen.

2. Restliche Heidelbeeren hinzufügen und für weitere 8 Minuten kochen, häufig umrühren. Warm servieren.



## MOSCOW MULE

- Saft einer halben Limette
- Limettenspalten
- 5 cl Wodka
- 15 cl Ginger Beer
- Eiswürfel
- Minzblätter

1. Limettensaft in einen Moscow-Mule-Becher oder ein Glas auspressen.

2. 5-6 Eiswürfel dazugeben und Wodka einfüllen.

3. Mit Ingwerbier auffüllen. Umrühren.

4. Mit einem Limettenschnitt und einem Minzblatt garnieren.

