

Menü

vom 09. Dezember 2017

*Teriaki-Lachs auf Asiagemüse
mit Balsamico-Chili-Sauce und Reis*

*Gegrillte Maishähnchenbrust mit würziger Marinade
auf Kürbisrisotto*

*Vanille-Quarkauflauf
Mit Fruchtmark*

Gedämpfter Lachs mit Kräutercreme

Zutaten

150g gemischte Kräuter
150g Crème fraîche
3El Mayonnaise
1Tl Senf
Salz Cayennepfeffer
Zitronensaft von einer Zitrone
Abrieb einer Zitrone

4 Stücke Lachs mit Haut

Zubereitung:

Backofen auf **120°C Heißluft** plus vorheizen.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten.

4 Stücke Backpapier ca. 30X20 cm nebeneinander legen. je 1 Stück Lachs darauf legen und mit Zitronenabrieb bestreuen. Ein zweites, etwas größeres, Stück Papier darauflegen.

Beide Bögen an den Rändern dreifach falzen und mit Büroklammern fixieren. Päckchen auf ein Backblech geben und **10 Minuten** in den Ofen geben.

Aus Kräutern, Mayonnaise, Crème fraîche, Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer mit einem Mixstab die Kräutercreme mixen.

Fertige Päckchen auf vorgeheizte Teller geben und erst am Tisch vorsichtig öffnen.

Crème dazu anrichten

Gegrillte Maishähnchenbrust mit würziger Marinade

4 Hühnerbrustfilets
4 TL Koriandersamen
2 TL Kümmelsamen
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL getrocknete Chili
Abrieb einer halben Zitrone
2 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für die Würzpaste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel und die Chiliflocken ein paar Minuten erhitzen bis es in der Küche schön duftet.

Die Gewürze in einem Mörser fein zerkleinern, etwas Meersalz und den Zitronenabrieb zugeben und mit 2 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren.

Die Hühnerfilets kurz waschen, trockentupfen und in einen Gefrierbeutel geben, die Würzpaste zugeben und alles gut einmassieren. Das Fleisch nun mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Hähnchenbrüste im Combigarerer unter dem Grill auf **Stufe 3 mit 85 % Feuchte 15 Min. garen.**

oder

Hähnchenbrüste in der Wärmeschublade **auf höchster Stufe 30-45 Min. garen.** Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

oder

Den Grill erhitzen und die Hühnerfilets auf einer Seite rund **4 Minuten** bei **mittlerer Hitze** grillen. Wenden und mit geschlossenem Deckel indirekt (also nicht voll auf der Flamme) rund **20 Minuten fertiggrillen.**

Die Hühnerfilets vom Grill nehmen, etwas rasten lassen und zusammen mit der Sauce servieren.
