

Endlich Ferien – Kochspaß Tag 1

Hähnchennuggets

750 g Hähnchenbrust
180 g Joghurt (1,5 %)
1 EL Curry
1 TL Paprika
180 g Paniermehl
Backpapier
Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Joghurt mit Curry und Paprika verrühren. Die Fleischstücke darin wenden und anschließend in Paniermehl wälzen. Die Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig goldgelb werden.

Schwedische Ofenkartoffeln

16 mittelgroße Kartoffeln, fest kochend
5 EL Olivenöl
40 g Butter
Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft). Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten, dann quer in ca. 3 mm Abständen einschneiden. In einer Auflaufform Butter und Öl erhitzen, Kartoffeln hineingeben, gut darin wenden und mit einem Löffel Fett in die Einschnitte träufeln. Kartoffeln mit den Einschnitten nach oben in die Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 45 bis 75 Minuten (je nach Größe) auf mittlerer Schiene backen bis sie weich sind.

Würziger Paprika-Quark

750 g Quark
2 EL Öl
Mineralwasser
Salz, Pfeffer
1 rote Paprika
2 kleine Zwiebeln
Kräuter nach Geschmack

Paprika und Zwiebel fein würfeln, mit dem Öl, den Kräutern und Gewürzen vermischen und so viel Mineralwasser zugeben, dass eine cremige Konsistenz entsteht.

Gemüstick

Möhren
Kohlrabi
Gurke
Paprika
Tomaten
Radieschen

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

