

Offener Apfelstrudel trifft Crumble

Filuteig in Rechtecke schneiden und in die Muffinform legen. Äpfel entkernen, würfeln und in Honig zusammen mit den Sauerkirschen bei mittlerer Hitze durch die Pfanne für 1 Minute schwenken. Butter, Mehl, Mandeln und Zucker schnell zu Streusel verkneten. Apfelmasse in den vorbereiteten Teig füllen. Mit Streusel bestreuen und ca. 15 Minuten bei 160° C Heißluft backen.

Tipp: Dazu passt frisch geschlagene Sahne mit Honig und einem Destillat verfeinert. Eine Schokoladensauce mit Gewürzen wie Vanille, Tonkabohne oder Ingwer könnte auch Ihren Geschmack treffen.

Rezept für **4 Personen**

2 Blätter	Filuteig
300 g	Äpfel, säuerlich
20 g	Tannenhonig
30 g	getrocknete Sauerkirschen
50 g	Butter
30 g	Dinkelmehl 630
30 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Zucker

Gebratene Hähnchenbruststreifen in Knoblauch - Zitronen Marinade

Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Daraus entsteht die Marinade für die Hähnchenbrust. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und marinieren. Ca. 1 Std kalt stellen. Die Hähnchenbruststreifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und anschließend in Mehl wenden. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun anbraten.

Dieses Gericht kann man sehr gut mit einem sommerlichen Salat kombinieren. Oder man serviert es mit Beilagen, z.B. Kartoffelecken und einer Pfeffersoße.

500 g	Hähnchenbrust
1	Zitrone
1	Zehe Knoblauch
2 El	Öl
	Salz, Pfeffer, Paprika (Gewürz), Mehl



Ein Rezept von
Thomas Zirowsky
Mitarbeiter bei Energiedienst