

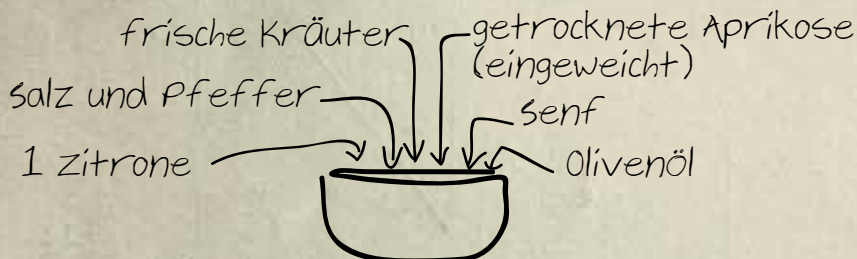
Hühnchen - Geschnetzeltes mit frischen Champignons und Gemüse der Saison

Fleisch in Streifen schneiden, anbraten, würzen und herausnehmen. Zwiebelwürfel und zerkleinertes Gemüse in der Pfanne dünsten und zerkleinerten Knoblauch dazugeben. Mit Maismehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. 1 Minute kochen lassen, abschmecken und in die heiße Sauce das Fleisch geben. (Dadurch bleibt es zart) Mit Petersilie, Bärlauch oder ersten Schnittlauch aromatisieren. Kräutersaitlinge oder Shitakepilze passen auch gut dazu.

Rezept für **4 Personen**

1 EL Öl
200 g Hühnchenbrust
1 Zweig Thymian
1 Zwiebel
150 g Champignons
200 g Karotten
200 g Pastinaken
200 g Spinat
20 g Maismehl
100 g Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Vital - Salat mit Champignons



Den Salat waschen, putzen.
Die Pilze abreiben und in schmale Scheiben schneiden.
Hühnchenfleisch, Gemüsestreifen und Linsen dazugeben und schön anrichten.

Rezept für **4 Personen**

100 g Hühnchenfleisch (bereits gebraten)
1 Feldsalat oder / und grüner Salat bzw. Salatmischung
50 g rote Linsen, gegart
100 g Gemüsestreifen
1 Stk. Apfel, säuerlich
100 g Champignons

Zu beiden Gerichten passt ein Brot aus einer Backmischung der Streichmühle. Zum Beispiel Alemannenbrot und Dinkel – Kastanienbrot.



Ein Rezept von
Thomas Zirowsky
Mitarbeiter bei Energiedienst