

Rezept des Monats

August 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Nudelsalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Nudeln
- 200 g Ziegenkäse
- 100 g getrocknete Tomaten
- 200 g Schinken
- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 75 ml Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 2 TL grünes Pesto
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 100 g Rucola
- 100 g geriebenen Käse



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Pinienkerne in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anbräunen. Rucola gut waschen, trocken schleudern und etwas kleiner schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und wie den Ziegenkäse und den Schinken klein schneiden.

2. Alles in eine große Schüssel geben, salzen und pfeffern. Öl, Essig, klein gehackte Knoblauchzehe, Pesto, Senf und Honig miteinander vermischen und kurz vor dem Essen über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchmischen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Den Salat als Beilage zum Grillen oder einfach so servieren!

Guten Appetit!

Rezept des Monats

August 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Hähnchen in Estragonsoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 frisches Hähnchen
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Zweige Estragon
- 80 ml Sahne
- 1 TL Mehlbutter
- abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

1. Vom Hähnchen die Brüste, Flügel und Keulen auslösen. Knochen und alle Fleischreste in einen Topf geben und mit Wasser, 1 gehackten Zwiebel, Salz, Petersilienzweigen und dem Lorbeerblatt ca. 1,5 Stunden kochen. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren und abschmecken.

2. Brüste, Flügel und Keulen pfeffern und salzen. Zwiebel schälen und fein hacken, in einer Kasserolle in 1 EL Butter anschwitzen. Hähnchenteile zugeben und rundum anbraten. Etwas Wein und ca. 150 ml Geflügelbrühe angießen. Knoblauch hacken und mit 2 Estragonzweigen zugeben.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Brüste aus dem Topf nehmen. Den Rest weitere 10 Minuten im Topf garen. Herausnehmen und entbeinen.

3. Den Fond durch ein Sieb passieren und etwas einkochen, Sahne zugeben und die Sauce mit Mehlbutter binden. Rest Estragon fein schneiden, untermischen und die Sauce abschmecken.

Fleischstücke tranchieren und mit der Sauce anrichten. Möhrengemüse dazu servieren.



Guten Appetit!