

# Kürbissalat

Vegetarisch

Kalorienarm

**Gesamtzeit**

50min

**Zubereitungszeit**

20min

**Schwierigkeit**

Einfach

**Nährwerte pro Portion:** Energie 328 kcal | Kohlenhydrate 26.5 g | Fett 23.6 g | Eiweiß 6.18 g

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. 200 g Feldsalat  
Feldsalat waschen, trocknen und in eine Schüssel geben.
3. Backblech  
600 g Hokkaidokürbis • 2 EL Sonnenblumenöl  
• 2 Birnen • 40 g Feta • 40 g Walnüsse  
  
Kürbis würfeln, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und 20 Minuten backen. Birnen in Spalten schneiden. Feta, Birnen und Walnüsse zum Kürbis geben und weitere 10 Minuten backen.
4. 4 EL Sonnenblumenöl • 2 EL Balsamicoessig  
• 4 EL Gemüsebrühe • 2 TL Ahornsirup  
• Salz, Pfeffer  
  
Aus Olivenöl, Balsamico, Brühe, Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und unter den Salat heben.
5. Kürbisgemüse und Dressing zum Feldsalat geben und mischen.

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Feldsalat  
600 g Hokkaidokürbis  
6 EL Sonnenblumenöl  
2 Birnen  
40 g Feta  
40 g Walnüsse  
2 EL Balsamicoessig  
4 EL Gemüsebrühe  
2 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer



## Herbstlicher Eintopf mit Huhn und Pilzen



Ein traditioneller Eintopf mit Huhn und Pilzen, der an kalten Herbsttagen die Heizung ersetzt und von innen wärmt. Das Eintopfgericht ist gesund, leicht und trotzdem herzhaft.

<b>Rezepttyp</b>	Hauptgericht
<b>Kategorie</b>	Italienische Klassiker
<b>Vorb.</b>	15 Minuten
<b>Kochzeit</b>	40 Minuten
<b>Gesamt</b>	55 Minuten
<b>Portionen</b>	4
<b>Kalorien</b>	388 kcal
<b>Autor</b>	Elle

### Zutaten

4 EL Butter  
4 Hühnerbrusthälften (am besten Bio), ohne Haut und Knochen  
Mehl, um das Fleisch zu bestäuben  
Grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
2 Kleine gelbe Kochzwiebeln, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten  
2 Schalotten, in Scheiben geschnitten  
3 Große Knoblauchzehen, zerdrückt  
180 ml Trockener Weißwein  
1 EL Tomatenmark  
400 g Bio-Tomatenstücke aus der Dose  
125 ml Hühnerbrühe  
15 g trockene Steinpilze  
2-3 Thymianzweige  
1 Lorbeerblatt  
400 g Champignons, geviertelt (oder halbiert wenn es kleine Pilze sind)  
Glatte Petersilie, klein gehackt zum Servieren

### Zubereitung

1. In einer emaillierten Gusseisen-Casserole (Bräter) die Butter schmelzen.
2. Die Hühnerbrüste auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben (Ihr braucht nicht viel Mehl dafür) und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jetzt die Hühnerbrüste in die Casserole geben und auf mittlerer bis hoher Stufe braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind (ca. 2 Minuten pro Seite). Dann das Fleisch auf einen Teller legen und zur Seite stellen.
4. Nun den Herd auf mittlere Stufe stellen und die Zwiebeln, die Schalotten, den Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer in der Casserole unter Rühren kochen bis alles weich ist (ca. 5 Minuten).
5. Dann den Wein und das Tomatenmark dazu geben und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomatenstücke, die Hühnerbrühe, die Steinpilze, den Thymian und das Lorbeerblatt dazu geben. Danach zum Kochen bringen und die Hühnerbrüste hineingeben. Dann den Herd auf niedrige Stufe stellen und zugedeckt kochen lassen bis alles fast gut durch ist (ca. 15-20 Minuten).
6. Nun die Hühnerbrüste aus der Casserole nehme und in große Würfel schneiden. Danach kommen die Würfel wieder zurück in die Casserole. Nun die Champignons dazu rühren und weitere 10-12 Minuten kochen.
7. Dann den fertigen Eintopf mit Huhn und Pilzen auf Teller verteilen und den Thymian und das Lorbeerblatt entfernen. Zum Schluß mit Petersilie garnieren.
8. Enjoy!

### Tipps

- Zu diesem Hühner-Eintopf Rezept empfehle ich Euch zum Mittagessen ein knuspriges Brot zu servieren. Als Beilage für ein herzhaftes Abendessen könnt Ihr Kartoffeln oder auch gedämpfte grüne Bohnen servieren. Es passen sogar Spätzle dazu wenn es noch sättigender werden soll. Freunde von Leftover-Essen (Restesessen) können das Gericht auch am nächsten Tag noch gut aufwärmen.
- Das Rezept für Eintopf mit Huhn und Pilzen habe ich im Magazin „Food and Wine“ gefunden und adaptiert. Das Original verwendet Hühnerkeulen statt Brüste und ich habe auch noch mehr Pilze genommen.
- Wenn Ihr Euch für Keulen entscheidet, dann solltet Ihr das Fleisch 5-10 Minuten länger kochen. Ich mag Knochen nicht so gerne und bevorzuge deswegen Hühnerbrüste, auch wenn Knochen natürlich mehr Aroma liefern.
- Wer möchte kann auch noch eine Mischung aus Wildpilzen wie im italienischen Original verwenden.

*Herbstlicher Eintopf mit Huhn und Pilzen - <https://ellerepublic.de/eintopf-mit-huhn-und-pilzen/>*



# Lisas Fruchtiges Orangen-Kokos-Dessert

einfach, aber besonders



**Zutaten für 6 Portionen:**

---

½ Pck. Keks(e) (Balsen Messino Orangenkekse)

---

5 Stück(e) Konfekt (Raffaello) und weitere Raffaelos für die Dekoration

---

300 g Fruchtojoghurt (Orangenjoghurt)

---

500 g Magerquark

## Rezept von: h\_bald

Die Orangenkekse und die 5 Raffaelos kleinschneiden. Beides mit dem Orangenjoghurt (Florida Orange) vermengen. Die Hälfte davon in die Servierschüssel füllen. Den Magerquark glattrühren und ebenfalls in die Servierschüssel gegeben. Darüber die zweite Hälfte der Keks-Raffaello-Creme streichen. Den Nachtisch mit weiteren Raffaelos verzieren.

Für einen gelungenen Abschluss eines sommerlichen Dinners!

---

**Arbeitszeit** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 10 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

---