

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Maskottchen Paule zum Nachkochen!

Gesunder Döner mit Putenfleisch

für 4 Personen

Zutaten

- 1 großes Fladenbrot (400 g)
- 3 Putenbrustfilets
- 6 Blätter Eisbergsalat
- ¼ Kopf Weißkohl
- 2 große Tomaten
- ¼ Gurke
- 100 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Öl

Für die Soße

- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Putenbrustfilets waschen, in kleine Streifen schneiden und dann mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry und Paprikapulver würzen. Anschließend das Öl dazugeben und mit den Händen alles einmal gut vermischen. Die Schüssel dann für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Döner-Soße den Joghurt in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und etwas Zitronensaft und ein wenig gehackten Schnittlauch mit dazugeben.



3. In einer Pfanne müssen die gewürzten Putenstreifen dann angebraten werden. Nochmals Fett in die Pfanne zu geben ist unnötig, da in der Marinade schon ausreichend Öl enthalten ist. Den Eisbergsalat und den Kohl möglichst klein schnippeln und die Tomaten, die Gurke und den Feta-Käse in Scheiben schneiden.
4. Zum Schluss viertelt man das große Fladenbrot und legt es für 3-5 Minuten in einen vorgeheizten Ofen (ca. 200°C). Anschließend rausnehmen, aufschneiden und mit dem vorbereiteten Gemüse, den Putenbruststreifen und der Soße abwechselnd füllen.

Dinkelnudeln mit Hähnchen und Gemüse

für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Dinkelnudeln
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer und Paprikagewürz
- 1 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Brokkoli
- Kokosmilch

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf aufkochen lassen und die Dinkelnudeln hinzugeben.
2. Danach das Hähnchenbrustfilet waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine geölte Pfanne geben. In der Pfanne wird das Hähnchen dann angebraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt.
3. Anschließend den geschnittenen Paprika, klein zerstückelte Tomaten und den gewaschenen und geschnittenen Brokkoli mit hinzugeben und gemeinsam mit dem Fleisch in der Pfanne anbraten.
4. Als letztes muss man dann noch etwas Kokosmilch mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen.
5. Zum Schluss die Soße mit den Nudeln vermischen – et voilà!