

## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte von Athletiktrainer Dirk Stelly zum Nachkochen!

## Farfalle mit Hähnchen und Erbsen

für 4 Personen

### Zutaten

- 400 g Farfalle
- 3 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Hähnchenbrust
- 100 ml Fleischbrühe
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- Pfeffer
- 100 g saure Sahne
- 5 El frisch geriebener Parmesan
- frisches Basilikum



### Zubereitung

1. In einem großen Topf mindestens 5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Farfalle mit etwas Salz bissfest garen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anrösten. Das Fleisch dazugeben und rundherum kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Fleischbrühe in die Pfanne gießen, den Bratensatz unter rühren loskommen. Die Erbsen dazugeben, die Brühe etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, saure Sahne unterrühren, dann das Fleisch wieder untermengen. Nicht weiter kochen lassen!!
5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und sehr gut abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und darin mit der Hähnchensauce und dem Parmesan mischen, dann in eine große Schüssel umfüllen und sofort servieren. Mit Basilikum garnieren. Ein Kopfsalat passt ganz gut dazu.

# Kartoffel-Gröstl

für 4 Personen

## Zutaten

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 100 g breite Bohnen
- 1 große rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- 80 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Ingwer
- 1-2 EL Butter
- 2 TL Bratkartoffelgewürz (Ich benutze Bratkartoffelgewürz von Ankerkraut)
- 10 kleine Puten oder Hähnchenbratwürstchen ohne Phosphat
- 1 EL Petersilienblätter (frisch)
- 3 Eier (3 Minuten wachsweich gekocht)

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in 1 bis 1 1/2 cm große Blätter schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in 1 bis 1 1/2 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser fast weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen und waschen. Die Paprikaviertel mit dem Sparschäler und in etwa 1 1/2 cm grobe Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in 2cm große Würfel schneiden.

4. Die Brühe mit der Paprika, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und die Paprika 5 Minuten dünsten. Die Hähnchenbrustwürfel mit den Frühlingszwiebel dazugeben und das Fleisch knapp unter dem Siedepunkt 4-5 Minuten saftig durchziehen lassen. Alles in ein Sieb abgießen und den Ingwer entfernen.
5. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Kartoffeln darin mit der Zwiebel portionsweise anbraten. Mit Bartkartoffelgewürze würzen.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bratwürste darin rundum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und schräg halbieren. Die Gemüse-Hähnchen-Mischung und die Bratwürste unter die Kartoffeln heben. Alles mit Salz würzen und die Petersilie unterrühren. Nach Belieben mit etwas Butter verfeinern.
7. Die Eier pellen, halbieren und darauf verteilen.