



Gemüsepfanne mit Brokkoli, Zuckerschoten und Hähnchen (ergibt 4 Portionen – pro Portion 260 Kalorien)

Zutaten:

1 Brokkoli
150 g Zuckerschoten
2 Lauchzwiebeln
4 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Sojasoße
50 ml Gemüsebrühe
6 Stiele Koriander
1 EL Sesamsaat
Salz

Zubereitung:

Brokkoli putzen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Fleisch trocken tupfen und in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden. Öl in einer weiten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch darin, unter Wenden, ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und weitere ca. 2 Minuten braten. Gemüse, Sojasoße und Brühe zufügen und 3–4 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich wenden. Koriander waschen und trocken schütteln und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, samt Stiel grob hacken. Sesam und Koriander zur Gemüsepfanne geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für

Kichererbsen-Brokkoli-Suppe (ergibt 4 Portionen- pro Portion 300kcal)

Zutaten:

1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen
500 g Brokkoli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe (instant)
100 g Ciabatta
50 g Pecorino-Käse (ersatzweise Parmesan)
1 Kästchen Kresse (z. B. grüne Shiso-Kresse)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Strunk schälen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Backofen vorheizen -(E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller).Brokkolistrunk, Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Brokkoliröschen mit der Hälfte der Kichererbsen, 1 1/4 l Wasser und Brühe zugeben, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Brot zerzupfen. Käse reiben. Beides mit Rest Kichererbsen, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen. Auf einem Blech im Ofen ca. 7 Minuten backen. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kichererbsen-Mix anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüber streuen.