

Hagen Gnote

REZEPTHEFT  
Nr. 51

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen

# Intervallfasten

Leckere & kalorienarme Gerichte

# HAGEN GROTE – WISSENSWERTES INTERVALLFASTEN: GESUND UND LANGFRISTIG ABNEHMEN

Ob Weihnachtsgans, Festtagsbraten, Kekse oder Käsefondue: Wir alle erfreuen uns an den kulinarischen Köstlichkeiten, die die Feiertage für uns bereithalten. Am Neujahrstag folgt dann für viele jedoch das „böse Erwachen“: Auf der Waage macht sich das ein- oder andere Zusatzkilo bemerkbar. Durchschnittlich jeder 5. Erwachsene fasst den guten Vorsatz, das neue Jahr mit einer Diät oder Ernährungsumstellung zu beginnen. Aktuell ist vor allem das Intervallfasten eine beliebte Methode.

## Intervallfasten – was ist das?

Auch bekannt als intermittierendes Fasten (aus dem Lateinischen: aussetzen, unterbrechen) handelt es sich beim Intervallfasten um eine Diät, die eine dauerhafte, gesunde Abnahme ermöglicht. Erreicht wird dies durch einen kurzen Wechsel von Phasen der normalen Ernährung und Fastenperioden, von dem die Fettverbrennung dauerhaft profitiert.

## So funktioniert Intervallfasten: Die unterschiedlichen Methoden

Beim Intervallfasten unterscheidet man in zwei Hauptmethoden: 16:8 und 5:2. Entsprechend der eigenen Tages- und Wochenstruktur sowie der persönlichen Vorlieben können Sie sich für eine der beiden Vorgehensweisen entscheiden.

## Die 16:8-Methode

Die 16:8-Methode unterteilt den Tag in eine 16-stündige Fastenphase sowie ein 8-stündiges Zeitfenster, in dem gegessen werden darf. Entsprechend müssen 16 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit des Vortages sowie der ersten des aktuellen Tages liegen. Die genauen Zeiten können dabei völlig frei bestimmt werden. Erfolgte die letzte Mahlzeit des Vortages beispielsweise um 18:00 Uhr, ist die Fastenphase am nächsten Tag um 10 Uhr beendet. Nun kann normal gegessen werden, bis ab 18:00 Uhr wieder Verzicht geübt werden muss.

## Die 5:2-Methode

Bei der 5:2-Methode, die sich eher an Fortgeschrittene richtet, wird an 5 Tagen pro Woche wie gewohnt ge-

gessen. An den 2 übrigen Tagen fastet man dagegen. Die beiden Fastentage können, müssen aber nicht zusammenhängend erfolgen. Für einen leichteren Einstieg in diese Methode des Intervallfastens empfiehlt es sich, die Tage zunächst einzeln in die Woche zu integrieren.

## Welche Lebensmittel sind erlaubt und was gibt es zu beachten?

Binnen des für die Nahrungsaufnahme gewählten Zeitfensters kann grundsätzlich wie gewohnt gegessen werden. Egal, ob es sich dabei wie bei der 16:8-Methode um eine 8-stündige Phase oder wie bei 5:2 um ganze Tage handelt. Sie müssen keine Kalorien zählen, sollten im Gegenzug jedoch darauf achten, Ihre gewohnten Portionsgrößen nicht zu überschreiten. Auch, wenn die Ernährungsumstellung grundsätzlich alles erlaubt, bietet es sich an, gesunde und nährstoffreiche Produkte zu bevorzugen. So erzielen Sie nicht nur schneller Erfolg, sondern versorgen Ihren Körper zudem optimal mit Nährstoffen, um weiterhin gesund und leistungsfähig zu bleiben.

## Setzen Sie auf gesund!

Süße und fettige Lebensmittel wie Süßigkeiten und Fast Food sowie Weißmehlprodukte streichen Sie am besten von Ihrem Speiseplan. Bevorzugen Sie stattdessen frisches Obst und Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Auch bei Fisch, Geflügel und magerem Fleisch sowie fettarmen Milchprodukten dürfen Sie zureifen. Ungesalzene Nüsse und Mandeln sind die perfekte Alternative zu ungesunden Knabberereien. Aufgrund des hohen Fettgehalts sollten Sie jedoch hier die Menge im Blick behalten.

Bei der 16:8-Methode bietet es zudem nach der Einfeldung in die Ernährungsumstellung an, sich während der „Essenszeit“ auf lediglich 2 Mahlzeiten zu beschränken. Optimalerweise sollten diese mit 4 Stunden Abstand zueinander eingenommen werden. An den Fastentagen der 5:2-Methode dürfen Frauen bis zu 500 und Männer bis zu 600 Kilokalorien zu sich nehmen. Entfallen sollten diese auf 1-2

Mahlzeiten. Zu bevorzugen sind an den Entlastungstagen frisches Obst und Gemüse sowie leichte Suppen und Salate.

## So gelingt Ihnen der Einstieg in die Ernährungsform

Eine Ernährungsumstellung ist in den ersten Tagen ungewohnt und kann körperliches Unwohlsein, wie leichte Kopfschmerzen oder Kreislaufbeschwerden, hervorrufen. Auch beim Intervallfasten gilt daher: Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Überlegen Sie sich eingehend, welche Herangehensweise sich am besten mit Ihrer Lebensweise vereinbaren lässt. Empfehlenswert ist es zudem, vorab gesunde Rezepte herauszusuchen und schon vor dem Start der Ernährungsumstellung die passenden Zutaten einzukaufen.

## Abnehmen mit 16:8

Wer sich für die 16:8-Methode entschieden hat, sollte seinen Biorhythmus kennen. Denn danach entscheidet sich, ob es für Sie erfolversprechender ist, auf das Frühstück oder auf das Abendessen zu verzichten. Wer ohnehin gerne länger schläft oder auch mit einem Kaffee zufrieden ist, wählt erstere Variante. Wer sich morgens ohne eine richtige Grundlage nicht leistungsfähig fühlt, lässt hingegen besser das Abendessen weg. Haben Sie sich zugunsten des Abendessens entschieden, bietet es sich dennoch an, für diese Mahlzeit auf ‚Low Carb‘ zu setzen und auf Kohlenhydrate zu verzichten. Proteinreiche Kost sorgt dafür, dass der Körper in der Nacht nicht unnötig mit der Verdauung beschäftigt ist und sofort in die Fettverbrennung gehen kann.

## Abnehmen mit 5:2

Haben Sie sich für die 5:2-Variante entschieden, planen Sie am besten vorab, auf welche Wochentage Sie die beiden Fastentage legen möchten. Für die verminderte Nahrungsaufnahme gänzlich ungeeignet sind lange, stressige Arbeitstage. Aber auch das Wochenende ist nicht für jeden die beste Wahl. Oftmals hat man an diesen Tagen soziale Verpflichtungen, die mit Essen einhergehen. Unregel-

mäßige Tagesstrukturen erschweren zudem die Planbarkeit.

Wer es sich zutraut oder schon länger mit Intervallfasten abnimmt, fastet zwei Tage am Stück. Je länger der Körper ohne große Mengen an Nahrung auskommen muss, desto stärker sinkt der Insulinspiegel ab. So wird insgesamt noch mehr Fett verbrannt als bei zwei separaten Fastentagen. Falls Sie bisher keine oder kaum Erfahrungen haben, was das Thema Fasten anbelangt oder Sie daran gewöhnt sind, Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen, tasten Sie sich langsam an ganze Tage heran.

## Setzen Sie sich realistische Ziele

Hätten Sie das gewusst? Oft scheitern Diäten an einer unrealistischen Zielsetzung. Wer sich etwa vornimmt, pro Woche 2 kg an Gewicht zu verlieren oder als Anfänger jeden Tag eine Stunde Sport zu treiben, ist vermutlich schon nach kurzer Zeit frustriert und hängt die Diät an den Nagel. Fangen Sie beim Intervallfasten also lieber mit kürzeren Fastenperioden an und steigern Sie sich langsam, aber stetig. So erleben Sie statt Frust immer wieder kleine Erfolge und bleiben über längere Zeit motiviert.



# ROTE-BETE-ORANGENSALAT MIT HIMBEER-FRUCHTPÜREE-VINAIGRETTE

## Zutaten für 4 Personen

### Vinaigrette

4 EL Himbeer-Früchtpüree-Essig  
2 TL Honig  
1 TL Dijon Senf  
Salz, Pfeffer  
3 EL Haselnussöl  
2 EL Traubenkernöl (ersatzweise  
neutrales Pflanzenöl)

### Salat

3 Rote Bete  
1 rote Zwiebel  
12 Walnüsse  
200 g Feta Schafskäse  
2 Orangen

### Ausserdem

Kerbel- oder Petersilienblättchen

## Zubereitung

### Vinaigrette

1 Himbeer-Früchtpüree-Essig, Honig, Dijon Senf, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Mit den beiden Ölen zu einer homogenen Vinaigrette mischen.

### Salat

1 Rote Bete mit Schale in 15 bis 20 Minuten gar kochen. Leicht abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Noch warm in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse halbieren und den Feta Schafskäse würfeln. Von den Orangen oben und unten eine Kappe abschneiden. Die seitlichen Schalen mit der bitteren weißen Innenhaut und die äußere Membranhaut der Filets vollständig abschälen. Orangenfilets einzeln mit dem Messer aus den Trennhäutchen lösen.

### Fertigstellen und Anrichten

Rote Bete leicht überlappend auf Tellern anrichten. Orangenfilets dekorativ darauf verteilen. Rote Zwiebelringe, Walnüsse und Käsewürfel zufügen. Mit Kräuterblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Französischer Fruchtpüree -Essig Himbeere

250 ml  
Nr. 169Z04  
**11,95 €**  
(€ 4,78/100 ml)



### Französisches Gourmet- Haselnussöl

Edles, kalt  
gepresstes  
Haselnussöl  
250 ml  
Nr. 320P02  
**7,95 €**  
(€ 3,18/100 ml)



### Dijon Senf fein

aus den seltenen schwarzen  
Senfsamen  
250 ml  
Nr. 060F02  
**9,95 €**  
(€ 3,98/100 g)



# LAUWARMER LINSEN-SPECKSALAT MIT CASSIS-FRUCHTPÜREE-VINAIGRETTE

## Zutaten für 4 Personen

### Vinaigrette

2 TL Dijon Senf  
Salz, Pfeffer  
3 EL Cassis-Früchtpüree-Essig  
2 EL Walnussöl  
2 EL neutrales Pflanzenöl

### Linsensalat

150 g geräucherter Speck  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch  
1 Zwiebel  
2 Nelkennägel  
300 g grüne Le Puy Linsen  
Salz, Pfeffer

### Ausserdem

Feldsalat

## Zubereitung

### Vinaigrette

1 Senf, Salz und Pfeffer im Essig auflösen und mit dem Öl zu einer homogenen Vinaigrette verrühren.

### Linsensalat

1 Gewürfelten Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier entfetten. Die Schalotte fein würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden.  
2 Die geschälte Zwiebel mit Nelkennägeln spicken. Mit den Linsen in kaltem, ungesalzenem Wasser aufsetzen und in 20 Minuten gar köcheln lassen. Zwiebel entfernen und die Linsen in einem Sieber abtropfen lassen.  
3 Linsen noch heiß in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und mit Schalotten-Würfeln, Schnittlauchröllchen und der Vinaigrette mischen.

### Fertigstellen und Anrichten

Feldsalatblättchen gleichmäßig als Bett auf vier Teller verteilen. Den Linsensalat lauwarm darauf anrichten. Speckwürfelchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Fruchtpüree-Essig Cassis / Schwarze Johannisbeere

250 ml  
Nr. 380B02  
11,95 €  
(€ 4,78/100 ml)



### Französisches Gourmet- Walnussöl

Edles, kalt  
gepresstes  
Walnussöl  
250 ml  
Nr. 320P01  
6,95 €  
(€ 2,78/100 ml)



### Grüne le Puy Linsen

500g Dose  
Nr. 014FX1  
10,95 €  
(€ 2,19/1 kg)



# PAPRIKA-INGWER-CURRY SUPPE

## Zutaten für 4 Personen

1–2 rote Paprika, ca. 350 g  
Fruchtfleisch (ersatzweise  
Röstpaprika aus dem Glas)  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
2 Lorbeerblätter  
600 ml Geflügelbrühe  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Crème fraîche  
2 TL Ingwer frisch gerieben  
(ersatzweise Ingwerpulver)  
2 TL Curry  
1 Zitrone  
Piment d'Espelette (ersatzweise  
Chilipulver pikant)  
Salz, Pfeffer

## Außerdem

glatte Petersilie  
Chilifäden

## Zubereitung

**1** Paprikaschoten waschen, gut trocknen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C solange backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und unter einem feuchten Tuch oder in einer Plastiktüte 5 Minuten schwitzen lassen, damit sich die Haut besser abziehen lässt. Die Schoten pellen, Stängelansätze entfernen und halbieren. Scheidewände und Samen entfernen und die Paprikahälften in grobe Stücke teilen.  
**2** Die Schalotte schälen, fein würfeln und in Olivenöl ohne zu bräunen glasig andünsten. Paprika, Zucker und Lorbeer zufügen. Geflügelbrühe angießen, fein gehackten Knoblauch in die Suppe geben und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und die Suppe fein pürieren.  
**3** Mit dem Schneebeesen Crème fraîche, Ingwer und Curry in die Suppe einrühren und nochmals 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Fertigstellen und Anrichten

Die Suppe in vorgewärmte heiße Teller verteilen. Mit gezupften Petersilienblättchen und Chilifäden garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**Röstpaprika**  
2 Gläser, 1 x rot,  
1 x gelb, je 450 g  
Nr. 368Y03  
**12,95 €**  
(€ 1,85/100 g)



**Piment d'Espelette -  
Chili-Spezialität**  
Pikant-würzige Rarität  
Nr. 028U14  
**13,95 €**  
(€ 34,88/100 ml)



**Geflügel-Consommés**  
1 Glas à 720 ml  
Nr. 306G01  
**8,95 €**  
(€ 12,43/l)



# HARIRA MAROKKANISCHE RAMADANSUPPE

## Zutaten für 4 Personen

2 Karotten  
2 Stangen Bleichsellerie  
3 EL Smen (nordafrikanische fermentierte gesalzene Butter) ersatzweise geklärte Butter/ Butterschmalz  
1 große Zwiebel  
1 Stange Porree  
1 | Geflügel- oder Gemüsebrühe für die vegetarische Variante  
1 TL Kurkuma  
3 cm Ingwerwurzel, fein gerieben, ersatzweise ½ TL Ingwerpulver  
1 Stange Zimt  
½ TL Harissa  
½ TL Kreuzkümmel  
200 g Fadennudeln  
1 g Safranfäden  
3 reife Sommertomaten, ersatzweise 1 Dose San Marzano Tomaten  
250 g Kichererbsen aus dem Glas  
Salz

## Außerdem

Würz-Orangen  
1 Bund Koriander

## Zubereitung

**1** Karotten schälen, vierteln und in 1 cm lange Stücke schneiden. Von den gewaschenen Selleriestangen die Fäden abziehen und die Stangen in 1 cm lange Stücke teilen. Beides in Smen oder Butterschmalz einige Minuten andünsten. Die gepellte Zwiebel vierteln, quer in nicht zu feine Stücke schneiden und mit dem Gemüse glasig dünsten. Geputzten Porree in 2 cm lange Stücke geteilt zufügen und kurz andünsten.  
**2** Mit Brühe auffüllen. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Harissa sowie Kreuzkümmel zufügen und aufkochen. Fadennudeln und Safran in die Suppe geben. Den Stängelansatz der Tomaten herauschneiden. Auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren. Die Haut abziehen, Tomaten vierteln und entkernen. Tomatenviertel oder zerkleinerte San Marzano Tomaten in die Suppe geben und so lange köcheln, bis die Fadennudeln knapp al dente gar sind. Abgetropfte Kichererbsen in der Suppe erhitzen und mit Salz abschmecken. Flamme in 10 Minuten gar dünsten.

## Fertigstellen und Anrichten

Zimtstange entfernen und die Suppe in vorgewärmte heiße Teller verteilen. Mit gewürfelten Gewürz-Orangen und reichlich gezupften Korianderblättchen garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Butterschmalz

Geklärte Butter aus alpiner Heumilch  
1 Glas 250 g  
Nr. 180P01  
9,95 €  
(€ 3,98/100 g)



### Safran

Hocharomatisch und farbbintensiv  
1 g  
Nr. 22H01  
10,95 €



### Würz-Orangen

Rein natürliche Zutaten  
Nr. 708C02  
8,95 €  
(€ 3,44/100 g)



# KNUSPRIGES ZANDERFILET AUF BLUMENKOHL PÜREE

## Zutaten für 4 Personen

### Blumenkohl Püree

1 Blumenkohl  
1 Zitrone  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
10 Korianderkörner, leicht  
angedrückt  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Zitronensaft  
100 ml Crème Fraîche  
100 ml Geflügelfond  
Salz, Pfeffer  
50 ml Sahne

### Zander

1,5 kg Zander oder 600 g  
Zanderfilet  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter

### Außerdem

etwa Zitronensaft  
glatte Petersilie

## Zubereitung

### Blumenkohl Püree

**1** Den Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Ein Drittel der Röschen (die schönsten Stücke) in Zitronenwasser legen. Restliche Röschen und die zarten Strünke im Gemüseschneider fein zerkleinern und in Butter und Olivenöl farblos andünsten. Korianderkörner, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Crème Fraîche und Geflügelfond zufügen. Sehr weich kochen und sämig reduzieren.

**2** Das Lorbeerblatt entfernen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Blumenkohl Röschen 5 Minuten al dente dämpfen oder in Salzwasser (10 g Salz/Liter) garen. Die Sahne halb steif schlagen und mit den Blumenkohl Röschen unter das Püree heben.

### Zander

Zander schuppen, filetieren und die Filets sauber parieren. Die kleinen Stützgrätenreihen mit der Fischpinzette oder einem V-förmigen Schnitt entfernen. In 4 gleiche Portionen teilen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl und aufschäumender Butter auf der Hautseite in 4-5 Minuten knusprig braten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite eine Minute nachziehen lassen.

### Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl Püree auf heiße vorgewärmte Teller verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und einige Tropfen Zitronensaft darüber verteilen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY  
0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
**21,95 €**  
(€ 29,27/1 l)



### KitchenAid Food-Processor rot

Auch für feste  
Zutaten.  
Nr. 249H02R  
**99,95 €**



### Lorbeer

aus der Türkei, 5 g  
Nr. 342X20  
**6,95 €**  
(€ 139/100 g)



# DORADENFILET MIT TOMATEN UND FENCHEL

## Zutaten für 4 Personen

2 Fenchelknollen  
12 schwarze Oliven  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Orange  
2 Bio-Zitronen  
4 Doradenfilets  
4 Tomaten  
4 EL Olivenöl  
4 Rosmarinzweige  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

**1** Fenchel halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. Oliven halbieren und entkernen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Von den Zitrusfrüchten die Schale abreiben und eine Zitrone auspressen.  
**2** Alles in 4 etwa 30 cm lange Stücke Kochpergament verteilen. Doradenfilets waschen, trocknen, die kleine Grätenreihe durch einen V-förmigen Schnitt entfernen und auf den Fenchel legen. Mit in feine Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Olivenöl und Zitronensaft darüber träufeln. Einem Zweig Rosmarin zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
**3** Kochpergament zu Beuteln formen, mit Küchegarn zusammenbinden und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 15 Minuten garen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**Natives Olivenöl**  
extra virgen CAN VEY  
0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
**21,95 €**  
(€ 29,27/1 l)



**Kochpergament**  
100 % reißfest  
Nr. 360C03  
**9,95 €**



**Empeltre Oliven**  
Schonend gereift  
2x 225 g  
Nr. 441U31  
**9,95 €**  
(€ 22,11/kg)



# LOW CARB POULARDEN-KLÖSSCHEN IN ORANGENSAUCE MIT ROTE BETE NUDELN

## Zutaten für 4 Personen

### Poularden Klößchen in Orangensauce

1 EL Ingwer, frisch gerieben  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
½ Chilischote (ersatzweise Chiligewürz)  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio Orange  
200 ml Orangensaft  
1 Dose Poularden-Klößchen in Geflügelfond  
1 TL Zucker  
Saft von ½ Zitrone

### Rote Bete

2-3 Rote Bete  
2 Orangen  
1 Avocado

### Außerdem

Minzblättchen

## Zubereitung

### Poularden Klößchen in Orangensauce

**1** Ingwer mit fein gewürfelter Schalotte in Olivenöl glasig andünsten. Chilischote entkernen, fein hacken, Knoblauch pellen, in dünne Scheibchen schneiden und beides eine Minute mitdünsten. Die Schale der Bio Orange ohne die bittere weiße Unterhaut abreiben und zufügen. Orange auspressen und 200 ml Saft abmessen.  
**2** Orangensaft und 200 ml Geflügelfond aus der Dose zugeben. Zucker und Zitronensaft zufügen und zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Rote Bete

**1** Von den Rote Bete die Enden abschneiden und die Haut abschälen. Knollen mit einem Spiralschneider zu dünnen Gemüsenukeln verarbeiten. In kochendem Salzwasser (10 g Salz/Liter) kurz al dente garen.  
**2** Von den Orangen mit dem Messer zuerst oben und unten eine Kappe abschneiden. Dann die Seitenschale großzügig mit der dünnen äußeren Haut der Orangenfilets abschälen. Orangenfilets mit einem Messer einzeln aus den Häutchen lösen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Quer in gleichmäßige dünne Streifen schneiden.

### Fertigstellen und Anrichten

In einem Schälchen mit einer Gabel die Rote Bete Nudeln zu einer schönen Form zusammendrehen und auf vorgewärmte heiße Teller setzen. Mit Orangensauce überziehen und die Poularden Klößchen zufügen. Die Poularden-Klößchen in der Sauce erwärmen, aber nicht mehr kochen. Als Garnitur die ausgelösten Orangenfilets, Avocadostrifen und Minzblättchen zufügen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**Poularden-Klößchen**  
In hocharomatischem Geflügelfond, 800 g  
Nr. 019F01  
**18,95 €**  
(€ 23,69/kg)



**Hühnerfond**  
3 Gläser à 200 ml  
Nr. 05H05  
**11,95 €**  
(€ 19,92/1 l)



**Spiralschneider**  
Endlose Gemüstreifen in 2 Breiten  
Nr. 349F02  
**24,95 €**



# HÄHNCHENBRUST-SALTIMBOCCA AUF BLUMENKOHL-REIS

## Zutaten für 4 Personen

### Hähnchenbrust

600 g Hähnchenbrust  
Salz, Pfeffer  
12 Salbeiblätter  
6 Scheiben roher Schinken  
geklärte Butter (Butterschmalz)

### Blumenkohl-Reis

600 g Blumenkohl  
100 ml Wasser  
Salz

### Außerdem

Holz-Zahnstocher  
100 g zerlassene Butter  
Glatte Petersilie

## Zubereitung

### Hähnchenbrust

**1** Geflügelbrust waschen, trocknen und sauber parieren. Leicht schräg in insgesamt 12 Scheibchen aufschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Salbeiblatt auf jedes Scheibchen legen. Mit einer halbierten Schinkenscheibe umwickeln und mit Holz-Zahnstochern fixieren.  
**2** Geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin von beiden Seiten in 7–8 Minuten knusprig braten.

### Blumenkohl-Reis

**1** Blumenkohl waschen und grob zerteilen. Im Gemüseschneider oder einem Food-Processor nicht zu fein zu grober Reiskorngröße zerkleinern. In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen. Den Blumenkohl zufügen und salzen. Zugedeckt auf kleiner Flamme in 10 Minuten gar dünsten.

### Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl-Reis auf vorgewärmte heiße Teller verteilen und zerlassene Butter darüber träufeln. Zahnstocher entfernen und die Hähnchenbrust-Scheiben auf den Blumenkohl-Reis setzen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Butterschmalz

Geklärte Butter aus alpiner Heumilch  
1 Glas 250 g  
Nr. 180P01  
**9,95 €**  
(€ 3,98/100 g)



### Elektro-Gemüseraffel

5 Trommelaufsätze zum Reiben,  
Raspeln,  
Schneiden  
Nr. 089F02  
**89,95 €**



### XXL-Tellerwärmer

für 12 Teller bis 32 cm Durchmesser  
Nr. 001U10  
**69,95 €**



# PROBIEREN SIE AUCH



In Kokosmilch pochierte Low Carb  
Geflügelbrust mit Spargel



Ceviche-Poké Bowl



Pimientos de Padron -  
Mini Paprika aus Padron



Spanischer Tapas „Zorongollo“  
Röstpaprika-Salat



Gambas al ajillo -  
Garnelen mit Knoblauch



Low Carb Schweineschnitzel in  
Parmesankruste



Low Carb Brot



Blue Cobia Sashimi usuzukuri



Weißkohl mit Lachsfüllung

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.de](https://www.hagengrote.de)

oder in unserem neuen *Genuss*MAGAZIN



**Hagen Grote GmbH**

Grüner Dyk 36 · 47803 Krefeld · Deutschland