

Hähnchenbrust Wrap mit Currysoße

Moin Moin

Wenn es mal schnell gehen muss ist dies hier einfach und lecker

Zutaten:

Füllung:

8 Stück Hähncheninnenfilet

4 Stück Wraps

1 Stück orange Paprika

1 Becher Cherrytomaten

1 null Zwiebel

Currysoße:

1 Pfeffer, schwarz frisch gemahlen

1 Salz

1 Becher Sahne

1 Currypulver

1 Knoblauch nicht zuviel

1 Ahornsirup

Gyrosgewürz:

1 Gyrosgewürz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilet mit dem Gyrosgewürz Marinieren.

Sahne reduzieren, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Curry abschmecken dann mit Ahornsirup süßen.

Brustfilet, Paprika, Zwiebel und Cherrytomaten kräftig Grillen (Röstaromen)

Jetzt alles zusammen Bauen Fertig

Wie gefällt dir der Beitrag?

[ratings]

Du benötigst weitere Informationen?

Du möchtest Anregungen oder Kritik loswerden?

Dann hinterlasse mir doch unten einen Kommentar

LG Olbi



Fruity Hähnchenroulade mit Potato Bomb

Moin Moin

Heute mal was neues ausprobiert

Zutaten:

- 3 Hähnchenbrüste
- 1 Stück Butterkäse
- 1 Stück Feta
- 3 Große Kartoffeln
- 1 Kräuterbutter
- 3 Bacon
- 1 Schinken in Würfel

und für die Marinade

- 2 Nektarinen
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL Rauchsatz
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- $\frac{1}{2}$ TL Zitronengras

$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin
2 TL Schnittlauch
200ml Ketchup

Zubereitung:

Die Nektarinen klein schneiden und mit den restlichen Zutaten der Marinade pürieren

Den Feta & Butterkäse würfeln und in die Hähnchenbrust eine Tasche schneiden

Die Taschen von innen mit S&P würzen und mit etwas von den Marinade, Schinken, Feta, Käse Würfel füllen

Das ganze zusammen rollen und mit Bacon umwickeln

Die Kartoffeln ausstechen und mit Schinken, Feta, Käse Würfel füllen

Auch hier mit Bacon umwickeln und mit einem Stück Kräuterbutter in Alufolie wickeln.

Die Kartoffeln ca. 45Min bei 210°C indirekt Grillen

Die Hähnchenroulade direkt Grillen und zum Schluss noch mal mit der Marinade bestreichen

Wie gefällt dir der Beitrag?

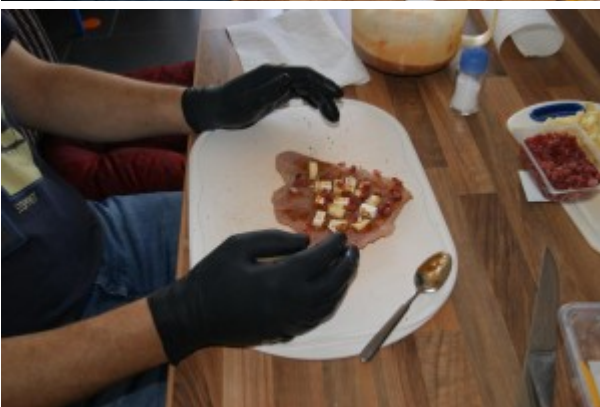
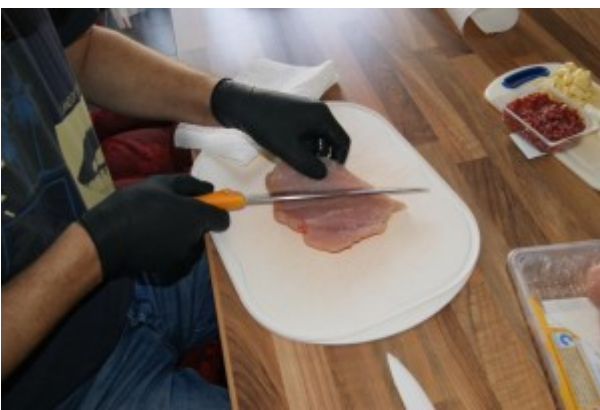
[ratings]

Du benötigst weitere Informationen?

Du möchtest Anregungen oder Kritik loswerden?

Dann hinterlasse mir doch unten einen Kommentar

LG Olbi







Olbi´s Bud Spencer Bohnen

Moin Moin

Da ich heute Abend alleine bin, mach ich doch mal einen schönen Bud Spencer Abend.

Die Bud Spencer DVD Sammlung sortiert und einen Dutch Oven voll Bohnen gemacht

Zutaten:

125g durchwachsenen Speck
2 Knoblauchzehen
2 Cabanossi
1 Gemüsezwiebel
1 Dose Tomaten
1 Dose Bohnen, weiß
1 Dose Kidneybohnen
125g Joghurt
1 TL Thymian
1 TL Pfeffer
2 TL Chili
1 TL Paprika
1 TL Oregano

$\frac{1}{2}$ TL Räuchersalz

Zubereitung:

Die fein gewürfelten Zwiebeln werden mit dem Speck schön im D0 angeschwitzt

Dann die in Scheiben geschnittene Cabanossi

Nach ca: 20min die Tomaten aus der Dose mit dem Saft aus der Dose hinzu geben.

Jetzt kommen die vorher in einem Sieb abgetropften Bohnen hinzu.

Jetzt alles nochmals gut köcheln lassen 20 min.

Zum Schluss alle Gewürze und den Joghurt dazu geben.

Jetzt noch alles kurz aufköcheln

Wie gefällt dir der Beitrag?

[ratings]

Du benötigst weitere Informationen?

Du möchtest Anregungen oder Kritik loswerden?

Dann hinterlasse mir doch unten einen Kommentar

LG Olbi



