



Bulgur mit Quitten-Möhren-Gemüse (ergibt 4 Portionen- pro Portion 460kcal)

Zutaten:

5 Möhren
2 Quitten
3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker (20 g)
250 g Bulgur (Hartweizengrütze)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
560 ml Gemüsebrühe
80 g ungesalzene Erdnüsse
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
Salz, Pfeffer
1 Msp. gemahlener Zimt
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 Bund Petersilie (20 g)

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Möhren schälen, putzen, längs vierteln und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Quitten mit einem Tuch abreiben, waschen, schälen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten karamellisieren lassen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Quittenstücke zugeben, durchschwenken und mit 160 ml Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen Bulgur mit restlicher Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten. Nach 15 Minuten Möhren zum Quittengemüse geben und 5–10 Minuten mitgaren. Erdnüsse untermischen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Paprikapulver würzen. In der Zwischenzeit für den Dip Joghurt mit restlichem Zitronensaft glatt rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Hälfte fein hacken und unter den Joghurt rühren. Mit Salz abschmecken und in 4 Gläser füllen. Bulgur auf 4 Teller geben und Quitten-Möhren-Gemüse darauf verteilen. Mit restlicher Petersilie bestreuen. Dip dazu reichen.

Wokpfanne mit Hähnchen, Karotten und Quitten (ergibt 4 Portionen- pro Portion 295 kcal)

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
5 Möhren
2 Quitten
2 Knoblauchzehen
1 TL frisch geriebener Ingwer
100 ml Geflügelbrühe
150 ml Orangensaft
1 unbehandelte Zitrone Saft und Zesten
1 TL Honig, 1 EL frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und würfeln. In 1 EL heißem Öl im Wok kurz anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel, Möhren, Quitten und Knoblauch schälen und putzen. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Quitte und Möhren stifteln. Das restliche Öl in den Wok geben und darin unter Rühren die Quitte mit der Zwiebel etwa 4 Minuten anschwitzen. Dann die Möhren, den Knoblauch und den Ingwer zufügen, kurz mitschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Etwas einköcheln lassen, den Orangensaft, Zitronensaft mit -zesten und Honig untermengen und das Geflügelfleisch wieder untermengen. Bei niedriger Hitze 3-4 Minuten gar schmoren lassen und zum Schluss die Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken