Rucola-Kartoffelpüree mit Pinienkernen und gegrillten Hähnchen

Zutaten: (ergibt 4 Portionen- pro Portion 330kcal)
750 g Kartoffeln
20 g Pinienkerne
1 Bund (ca. 75 g) Rucola
1 Knoblauchzehe
1-2 EL weißer Balsamico-Essig
1-2 EL Olivenöl
400 g Hähnchenfilet
150 ml Milch
Etwas Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola, Knoblauch, Essig und Olivenöl mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Öl bestreichen und erhitzen. Hähnchenwürfel darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch erhitzen und zusammen mit dem pürierten Rucola nach und nach unter das Kartoffelpüree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchensnacks nach Belieben auf Holzspieße spießen und zusammen mit dem Rucola-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen. Evtl. mit Parmesanhobel bestreuen und mit Rucolablättern garnieren und servieren.

Brokkoli-Rührei mit Rucola

Zutaten: (ergibt 4 Portionen- pro Portion 320kcal)
500 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
1 Bund (ca. 50 g) Rucola
1 Bund Petersilie
8 Eier
2 EL Sesam
1 EL Öl
Salz, Muskat

Zubereitung:
Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Rucola waschen, putzen, gut abtropfen lassen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und hacken. Eier mit Rucola und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 150 ml Wasser in der Pfanne aufkochen. Brokkoli und Zuckerschoten darin andünsten und bei starker Hitze köcheln, bis das Wasser verdampft ist. Mehrmals dabei umrühren. Sesam, bis auf ca. 1 TL, unter das Ei mischen. Öl zum Gemüse geben. Eimasse ebenfalls in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze stocken lassen, zwischendurch mit dem Pfannenwender die Ei-Gemüse-Masse zusammenschieben.