

Rezeptideen für den ganzen Tag

❖ **Starte den Tag mit einem Bircher Müsli**

Zutaten für eine Portion:

- 4 EL körnige Haferflocken
- 150ml Milch
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL gehackte Haselnüsse oder gemahlene Mandeln
- 1 TL Honig

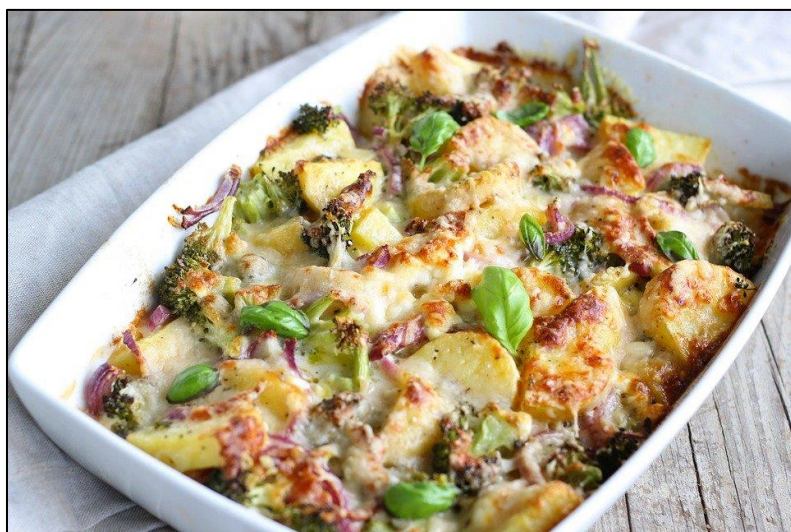
Haferflocken und Milch verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Am Morgen dann den Apfel dazu raspeln. Mandeln und Honig hinzugeben und alles verrühren.

❖ **Zum Mittag dann einen leckeren Auflauf für die ganze Familie**

(Brokkoli-Hähnchen-Auflauf)

Zutaten für 4 Personen:

- 400g Hähnchenbrust
- 1 EL Rapsöl
- 150g Vollkornnudeln
- 750g Brokkoli
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 TL instant Gemüsebrühe
- 200g Schmelzkäse (leicht 9% Fett)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 EL frisch geriebener Parmesan



Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Nach der Hälfte der Garzeit Brokkoli zugeben. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel von allen Seiten gut anbraten und würzen. Abgeschüttete Nudeln mit Brokkoli und Hähnchen in eine Auflaufform geben. Für die Soße 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin hell anschwitzen. Kalte Milch mit 100ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einrühren. Brühe zugeben und unter ständigem Rühren drei Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse zugeben. Die Soße eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken. Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Soße mit in die Auflaufform geben und den Parmesan darüber streuen. Auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten überbacken.

Lasst es euch schmecken! 😊

❖ **Und zum Abendessen eine leckere Erbsensuppe**

Zutaten für 4 Personen:

250g Erbsen (Tiefkühl-Erbsen)

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 TL rote Currypaste

500 ml Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch (400g)

Salz, Pfeffer, Zucker

Wasabi-Reiscracker oder Wasabi-Nüsse

Zwiebeln fein würfeln. Rapsöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Erbsen und Currypaste zugeben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt 10 Minuten garen lassen. Danach alles fein pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb streichen. Kokosmilch angießen, die Suppe mit Gewürzen abschmecken und warm stellen.

Die Suppe nach Belieben mit Wasabi-Crunch servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen 😊

Guten Appetit wünscht eurer Harlekin-Team