



Leges Hähnchenrahmgulasch mit knusprigen Ofenkartoffeln und sommerlichem Rotkohlsalat 🍲 🥔 ✨ 🥗

Der Geflügelfond

1 kg Hähnchenknochen und
Reste vom zerlegen
1 kg Zwiebeln
500 g Suppengemüse
4 Zehen Knoblauch
3 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
Wasser
Pfeffer
Salz

Im Ofen rösten: Zuerst legst du die Knochen, Fleischreste, das Suppengrün, den zerdrückten Knoblauch und die grob geschnittenen Zwiebeln auf ein Backblech. Dann kommt alles in den Ofen – bei 200 Grad. Lass es so lange drin, bis alles richtig dunkelbraun, aber nicht schwarz ist. Ab und zu kannst du mit einem Löffel alles ein bisschen umdrehen, damit es überall schön braun wird.

Nun kommt alles in einen großen Kochtopf. Gib so viel Wasser dazu, bis alles gut bedeckt ist. Dann kommen die Gewürze und ein bisschen Salz dazu. Achtung: Nur wenig Salz, weil die Soße später noch stärker schmeckt.

Lange kochen lassen: Jetzt musst du ein bisschen Geduld haben: Lass die Suppe bei kleiner Hitze drei Stunden köcheln. So kommen alle leckeren Geschmäcker ins Wasser.

Abseihen: Wenn alles lange genug gekocht hat, gieß die Flüssigkeit durch ein Sieb, damit die Stücke draußen

bleiben. Wenn du eine ganz klare Soße haben möchtest, kannst du es auch noch durch ein feines Tuch gießen. Danach stellst du die Flüssigkeit kalt – z. B. in den Kühlschrank.

Fett abschöpfen: Wenn die Soße kalt ist, bildet sich oben eine feste Fettschicht. Die kannst du mit einem Löffel einfach abnehmen.

Einkochen: Jetzt kommt die Flüssigkeit wieder in einen Topf. Lass sie bei kleiner Hitze langsam einkochen, also verdampfen lassen, bis eine dunkle, leckere Soße entsteht. Und fertig ist deine selbstgemachte Bratensoße!

Das Hähnchenrahmgulasch

Fleisch der Hähnchenkeulen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 EL Tomatenmark
dunklen Geflügelfond
200 ml frische Sahne

Zwiebeln und Knoblauch vorbereiten: Schneide die Zwiebeln und den Knoblauch in ganz kleine Würfel.

Anbraten: Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis sie leicht braun sind.



Tomatenmark und Mehl dazu: Rühre nun das Tomatenmark ein und brate es kurz mit an. Dann kommt auch das Mehl dazu – immer gut rühren, damit nichts anbrennt!

Soße kochen: Jetzt gießt du vorsichtig die Brühe (den Geflügelfond) dazu.

Stell den Herd auf kleine Hitze und lass die Soße langsam köcheln. Achtung: Wegen dem Mehl musst du ab und zu umrühren, sonst kann es anbrennen.

Sahne dazugeben: Gieß jetzt die Sahne in die Soße. Lass alles nochmal kurz aufkochen, bis die Soße schön cremig ist.

Fleisch und Paprika anbraten: In einer anderen Pfanne brätst du das Hähnchenfleisch (in Streifen) und die Paprika (in großen Würfeln) an, bis beides schön gebräunt ist.

Soße dazugeben: Gieß nun die heiße Soße in die Pfanne mit dem Fleisch und der Paprika. Dabei löst sich der leckere Bratgeschmack vom Pfannenboden – das macht die Soße extra lecker. Lass alles noch ein bisschen köcheln, damit das Fleisch ganz durch ist.

Verzieren: Wenn du magst, kannst du frischen Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über das fertige Essen streuen. Das sieht hübsch aus und schmeckt super!

Knusprige Ofenkartoffeln 🍟 ✨

1kg Drillinge
Wasser
Salz
Lorbeerblatt
Olivenöl



Kartoffeln kochen: Gib die kleinen Kartoffeln mit Schale in einen Topf mit gesalzenem Wasser. Das Lorbeerblatt kommt auch mit in den Topf – es macht die Kartoffeln besonders lecker. Lass alles kochen, bis die Kartoffeln weich sind (du kannst mit einer Gabel reinpieksen – wenn's leicht geht, sind sie fertig). Gieß das Wasser ab und warte ein paar Minuten, bis die Kartoffeln nicht mehr so heiß sind.

Plattdrücken: Lege ein Blatt Backpapier auf ein Backblech und breite die Kartoffeln darauf aus. Jetzt kommt der lustige Teil: Drück jede Kartoffel mit einem Glas oder einer Tasse platt – aber vorsichtig, sie sollen nicht auseinanderfallen!

Würzen und rösten: Beträufle die plattgedrückten Kartoffeln mit etwas Olivenöl. Dann gibst du Salz und Pfeffer darüber. Jetzt kommt das Blech in den Backofen bei 180 Grad – dort bleiben die Kartoffeln, bis sie goldbraun und schön knusprig sind. Fertig sind deine knusprigen Ofenkartoffeln!

Der Rotkohlsalat

½ Rotkohl
1 Mango
2 Karotten
2-3 EL Sesamöl
1 Frühlingslauch
1 Bund Schnittlauch
2 Limetten
1 EL Erdnussbutter



Rotkohl vorbereiten: Hier sind starke Kinderhände gefragt! Der Rotkohl wird zuerst in dünne Streifen geschnitten. Dann gibst du etwas Salz dazu und knetest den Kohl mit den Händen kräftig durch – wie einen Teig! Das macht Spaß – und der Kohl wird dadurch weicher und leckerer. Dann legst du den Rotkohl in ein Sieb über eine Schüssel, damit er etwas abtropfen kann.

Mango-Dressing mixen: Jetzt wird's fruchtig!

Schäle die Mango und schneide sie in kleine Stücke. Dann gibst du die Mango, das Sesamöl, den Limettensaft und einen Löffel Erdnussbutter in einen Mixer oder ein hohes Gefäß. Jetzt wird alles zu einem feinen, cremigen Dressing püriert.

Gemüse schneiden: Die Möhre wird ebenfalls in dünne Streifen geschnitten. Den Schnittlauch schneidest du in kleine Ringe. Auch den Frühlingslauch schneidest du in dünne Ringe.

Salat mischen: Jetzt drückst du den Rotkohl nochmal kräftig aus, damit er nicht zu nass ist.

Dann gibst du das leckere Mango-Dressing dazu und knetest alles nochmal gut durch – das darfst du ruhig

mit den Händen machen (wenn du willst, mit sauberen Handschuhen).
Anrichten – jetzt wird's bunt! Gib den Salat auf einen Teller und streue die Möhrenstreifen, den Schnittlauch, den Frühlingslauch und ein paar kleine Mango-Würfel oben drauf.

 So sieht der Salat richtig schön bunt aus – fast wie ein Regenbogen auf dem Teller!