

Leichtes Sommer Menu

Hühnerbrühe mit Dinkelfladenbrot
Gartensalat mit Hühnerbrust
Arme Ritter

Hühnerbrühe

1 Suppenhuhn
2 l Wasser
Salz
Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel, Petersilienwurzel, Zwiebeln, Knoblauch)
Bertram
Muskat
Galgant
Quendel
Pfeffer, Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Rucola)

Das Suppenhuhn enthäuten und gut waschen. Mit kaltem Salzwasser bedeckt aufsetzen, aufkochen und 1 Stunde leicht weiter köcheln. Während des Köchelns das geputzte und klein geschnittene Gemüse und die Gewürze dazugeben und so lange weiter kochen bis das Huhn weich ist. Das Fleisch als Frikassee verwenden oder etwas davon in die Suppe schneiden. Mit klein geschnittenen Kräutern servieren.

Dinkelfladenbrot

Von Anna Maria Albrecht, Ternberg, Österreich

500 g geschroteten Dinkel
80 g Butter
¼ l Wasser
1 TL Salz
80 g Sesam- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

Dinkelschrot, Butter, Wasser und Salz zu einem Teig kneten. Backblech mit Backpapier auslegen. $\frac{2}{3}$ der Körner aufstreuen. Den Teig flach wellen, auf dem Backblech mit Körner auflegen, mit den restlichen $\frac{1}{3}$ der Körner bestreut und alles glatt wellen. Vor dem Backen schneiden. Ca. 25 Minuten bei 175 Grad Heißluft backen.

Gartensalat mit Hühnerbrust

Verschiedene Salatarten waschen und schneiden. Ein Tipp bei stark verschmutzter Bio-Salats: zuerst warm waschen, damit die Erde sich löst und danach kalt waschen und gut schleudern oder abtrocknen. Gemüsearten wie Karotten, Zucchini, Sellerie, Rote Beete, Zwiebeln u.a. sollen fein geschnitten und überbrüht mit kochendem Wasser (blanchiert) bevor man sie in den Salat gibt. Viele frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Rucola, Weinraute, Poleiminze oder andere Minzarten, Kerbel, u.s.w. geben einen Salat den guten Geschmack. Sardellen, Kapern, kurz gebratenen Pilzen mit Salz und Pfeffer, hart gekochte Eier, wie auch Apfelstückchen, gehackte Nüsse, oder Kernen geben den Salat eine besondere Note! Mit der Sauce übergießen und mit gebratenen oder gegrillten Hühnerbrüsten servieren.

3 EL Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Knoblauchzehen mit Salz fein zur Paste gedrückt
einige Tropfen Balsamico Essig
3 EL Sonnenblumenöl kalt gepresst
½ TL Zucker
Bertram
Pfeffer
Alles zu einer Sauce glatt rühren.

Arme Ritter

½ Tasse Milch
1 Ei
weißes Dinkelbrot in Scheiben
Kokosfett zum Braten

Ei in Milch verquirlen. Brotscheiben in die Mischung auf beiden Seiten legen und in einer Pfanne braten. Im Ofen warm halten. Mit Zucker und Zimt, Quittenmus, Ahornsirup, oder Joghurt mit Vanille zusammen mit frischen Himbeeren oder anderem Obst servieren.