

Gemüse Rezepte

Gemüse Hühnertopf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Kartoffeln, Gemüsegerichte, Huhn

500 g	Gekochtes Fleisch vom Suppenhuhn	1 Teel.	Gerebelter Thymian
300 g	Rote Bete	450 ml	Geflügelbrühe
200 g	Staudensellerie		Salz
200 g	Säuerliche Äpfel		Weißer Pfeffer
1 Essl.	Butterschmalz		Muskatnuss
45 g	Hirsemehl	1 Bund	Glatte Petersilie
		2 Essl.	Sauerrahm (20% Fett)

Gut für Schwangere und Stillende: Hauptmahlzeit auf Vorrat

Diese milde, gesunde Zusammenstellung ist für die Stillzeit, aber auch für die Schwangerschaft ideal. Sie können das Gericht auf Vorrat kochen und einfrieren.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete waschen und in der Schale im Dämpfeinsatz des Schnellkochtopfes 15 Minuten garen, abdampfen und abkühlen lassen. (Im Normalkochtopf beträgt die Garzeit 1 Stunde.) Sellerie waschen, putzen, dicke Fäden abziehen. Die Stangen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die abgekühlten roten Beten schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Stifte schneiden. Das Butterschmalz erhitzen und Sellerie und rote Bete darin kurz anbraten. Das Hirsemehl über das Gemüse streuen, Apfelstifte, Thymian und Fleisch zugeben, Brühe angiessen. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Vor dem Servieren Sauerrahm und Petersilie untermischen. Dazu passt Reis.

Tipp: Hübsch sieht ein Reisring aus. Reis kochen, gegarten Reis in eine mit kaltem Wasser ausgespülten Kranzform drücken, auf den Teller stürzen.