

Schongarerer.

2. Kochen Sie alles für 5-6 Stunden zugedeckt auf hoher Stufe. Lassen Sie es 10 Minuten abkühlen.
3. Geben Sie zwei Tassen/zwei Portionen Suppe in die Küchenmaschine oder den Mixer.
4. Mit einem Tuch abdecken und mit dem Mixer glatt rühren.
5. Das Püree zurück in den Kocher tun. Den Frischkäse dazugeben.
6. Gut umrühren, bis der Frischkäse geschmolzen ist.
7. Mit Deckel zugedeckt noch 5 Minuten kochen lassen.

### **Nährwertangaben:**

Kalorien: 222 | Gesamtfett: 7 g |  
Gesättigtes Fett: 5 g  
Kohlenhydrate: 30 g | Eiweiß: 11 g

# Hähnchen mit Honig und Ananas

## Zutaten:

- 100 ml Ananassaft - ungesüßt
- 60 g Sojasauce - natriumarm
- 3 Esslöffel Kartoffelstärke
- 3 Esslöffel Balsamicoessig
- 2 Esslöffel trockener Sherry
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Knoblauch - gehackt
- 1 Esslöffel Ingwer - gemahlen
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel - in Scheiben
- 2 mittelgroße Möhren - geschält, in Scheiben geschnitten
- 12 kleine Hühnerschenkel - ohne Haut, ohne Knochen
- 300 g weißer Reis
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln - in Ringe

geschnitten

## **Zubereitung:**

1. In einer mittelgroßen Rührschüssel Sojasauce, Ananassaft, Kartoffelstärke, Sherry, Essig, Honig, Tomatenmark, Ingwer, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren. Marinade erstmal zu Seite stellen.
2. Karotten, Zwiebel und das Hühnerfleisch klein schneiden und die Marinade darüber geben. Mit Deckel kochen Sie alles auf niedriger Stufe für 6 bis 7 Stunden oder 3 bis 3½ Stunden auf hoher.
3. Fünf Minuten vor dem Servieren den Reis kochen. Servieren Sie das Huhn und die Sauce über dem Reis. Zum Servieren mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

## **Nährwertangaben:**

Kalorien: 287 | Gesamtfett: 5 g |  
Gesättigtes Fett: 1 g  
Kohlenhydrate: 33 g | Eiweiß: 25 g

# Hähnchensalat

## Zutaten:

750 g Huhn - halbiert, ohne Haut, ohne Knochen

120 g Buffalosauce (gibt es in der Spezialitätenecke, alternativ: Chilisauce mit Gewürzketschup halb-halb mixen)

4 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Worcestershiresauce

1 Teelöffel Paprikapulver

100 g leichte Mayonnaise

2 Esslöffel fettfreie Milch

2 Esslöffel Blauschimmelkäse - zerbröckelt

2 Roma-Salatherzen - gehackt

30 g Vollkorn-Croutons

75 g Rote Zwiebel - dünne Scheiben

## Zubereitung:

1. Legen Sie das Huhn in den