



VINAIGRETTE mit Honig (im Bild oben)

In einer Schüssel verrühren:

4 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig oder Zitrone

1 TL Honig

1 TL süßen Senf (nach Belieben)

JOGHURTSAUCE mit Kräutern und/oder Zitrone (im Bild mittig)

In einer Schüssel verrühren:

- 100 g griechischen Joghurt
- ½ Bund Kräuter ohne harte Stiele (Basilikum, Minze, Petersilie, Koriander, Schnittlauch), fein gehackt
- Saft von ¼ Zitrone oder Limette
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

SOJA-INGWER-SAUCE mit Sesamöl, scharf oder mild (im Bild unten)

In einer Schüssel verrühren:

- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2-cm-Stück geschälten Ingwer, gehackt
- Sesamsaat (nach Belieben)
- einige Ringe Vogelaugenchili (nach Belieben)

HÄHNCHENFILET mit Spargel und Dinkel



FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITEN: 15 MIN.
GAREN: 40 MIN.

ZUTATEN

2 Hähnchenbrustfilets

150 g Dinkel

1 Bund grüner Spargel

½ Bund Petersilie

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Die Filets halbieren oder in drei Teile schneiden. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und ggf. schälen. Den Dinkel in 500 ml kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Den Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser