



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Paprika, Lauch, Fenchel, Kräuter, Paprika, Mangold, Gemüsezwiebel, Kürbisse, Rosenkohl, Tomaten und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Gebackener Hokkaido mit Hähnchenfüllung

Zutaten:

1 Hokkaido, 25 g zerlassene Butter, 2 Knoblauchzehen, 1/2 scharfe Chilischote, 3 EL Erdnussöl (alternativ Sonnenblumenöl) 2 Hähnchenbrustfilets (gehäutet), 1 Zwiebel (gehackt), 1-2 TL Chilipulver,
1TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 grüne Paprikaschote, 200 g Tomatenstücke, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Saure Sahne zum Garnieren

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Stiel und Blütenansatz vom Kürbis abschneiden. Den Kürbis waagrecht durchteilen und das faserige Innere samt Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mehrmals tief einschneiden, dann die Kürbishälften, Öffnung nach oben, in eine feuerfeste Form setzen. Die zerlassene Butter mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und der Hälfte der feingehackten Chilischote mischen und die Kürbisse damit bestreichen. Während der Zubereitung der Füllung, die Kürbisse in den Backofen geben.

Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen und das in Streifen geschnittene Hühnerfleisch darin garen, bis es gebräunt ist. Die gehackte Zwiebel, den restlichen Knoblauch sowie die Chilischote und die Gewürze hinzufügen. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichen Wenden weitere 4-5 Minuten garen.

Die Paprika in Streifen scheiden und mit den Tomaten hinzufügen. Das Ganze unter Rühren zum Kochen bringen und alle Röststoffe vom Pfannenboden lösen.

Die Füllung abschmecken, in die vorgegarten Kürbishälften füllen und locker mit Alufolie bedeckt nochmals für etwa 15 Minuten in den Backofen stellen.

Die Folie abnehmen und die Kürbisse weitere 10 Minuten unbedeckt backen, bis der Kürbis weich ist und die Schale leicht schwarz zu werden beginnt. Auf jede Portion einen Esslöffel Saure Sahne geben, mit Chilipulver überstäuben und sofort servieren!

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!