

## Rezepttipp - Aronia-Milchshake

### Zutaten:

400 g Aroniabeeren  
1 l Vollmilch  
200 g Sahne  
Zucker oder Honig zum Süßen

### Zubereitung:

Die Aroniabeeren waschen und verlesen und mit dem Pürierstab oder Mixer zu einem feinen Mus pürieren.

Dieses Mus wird anschließend durch ein feines Sieb passiert; den so gewonnenen Fruchtsaftbrei verrührt man mit der steif geschlagenen Sahne und der gut gekühlten Milch.

Das Ganze sollte anschließend mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe nochmals schaumig geschlagen werden.

Je nach Geschmack den Milchshake mit Zucker oder Honig süßen.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet  
[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)  
im Regional und Servicebereich.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.



## Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Spätzle,  
250 g Champignons,  
100 g Gewürzgurken,  
600 g Hähnchenfilets,  
200 g Kirschtomaten,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
1 EL Rapsöl,  
150 ml helles Bier (z. B. Pilsner),  
½ l Hühnersuppe (Instant),  
100 g Schlagsahne, 3 EL körniger Senf,  
Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Speisestärke,  
1 EL Butter oder Margarine, geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser 15 – 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Champignons putzen, säubern und halbieren.

Gewürzgurken längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Tomaten waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten.

Herausnehmen und warm halten. Zwiebel im Bratfett anbraten. Pilze und Gurken zufügen. Kurz mit braten, mit Bier und Brühe ablöschen. Sahne zufügen, aufkochen und Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Soße rühren und damit binden.

Fleisch und Tomaten in die Soße geben, nochmals aufkochen.

Spätzle abgießen und abtropfen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin kurz schwenken. Mit Salz und Muskat würzen.

Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt ein kühles Pils.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

