

REZEPTE IM  
**März**

Vorspeise:

**Avocado-Melonen-Verrine**

Hauptgericht:

**Zitronen-Knoblauch-Hähnchen**

Nachspeise:

**Gesunde Chocolate Chip Cookies**



Vorspeise:

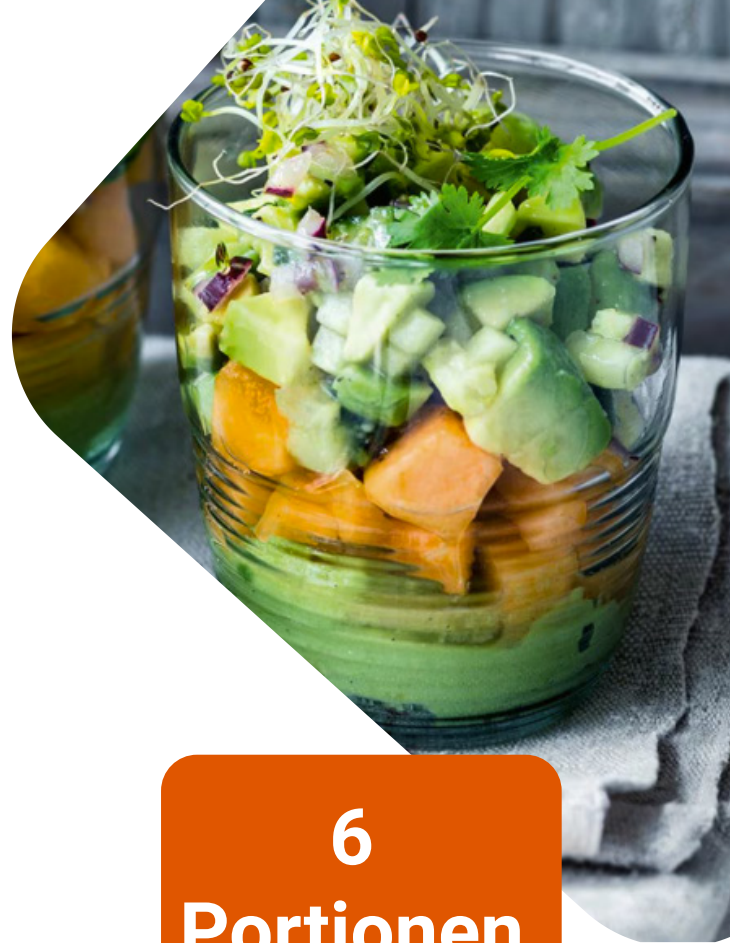
## Avocado-Melonen-Verrine

### Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone (groß)
- 0,5 Charentais-Melone
- 3 Avocados (reif, Hass)
- 1 Salatgurke (à ca. 10 cm)
- 1 rote Zwiebel
- 4,5 Stiele Koriandergrün
- 4 El Olivenöl
- Meersalz und Cayennepfeffer
- 2 El Alfalfasprossen
- außerdem: Gläser (à ca. 160 ml Inhalt)

### Zubereitung:

1. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Die Charentais-Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Mit 1 El Zitronensaft beträufeln.
2. Die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch einer Avocado in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dann aus der Schale herausstülpen. In eine Schüssel geben und mit 2 El Zitronensaft beträufeln. Gurke der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel pellen und sehr fein hacken. 6 Korianderblättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Gurkenwürfel, Zwiebeln, den gehackten Koriander und 2 El Olivenöl unter die Avocadowürfel mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Restliches Avocadofruchtfleisch aus den Schalen löffeln, mit der Zitronenschale, 2 El -saft und dem restlichen Öl pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Abwechselnd Avocadopüree, Melonen- und Avocado-Gurken-Würfel in die Gläser schichten. Sprossen darauf verteilen und mit restlichem Koriander garnieren.



**6**  
**Portionen**



Hauptgericht:

## Zitronen-Knoblauch-Hähnchen

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets

Salz und Pfeffer

3 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

150 ml Hühnerbrühe intensiv, am besten diese hier

100 ml Sahne

3 Zweige frischer Thymian

Chiliflocken nach Geschmack

1 TL Honig optional

Petersilie nach Geschmack

**4**  
**Portionen**



## Zubereitung:

Würze die Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer. Schäle und hacke den Knoblauch fein. Reibe die Zitronenschale ab und schneide die Zitrone in Scheiben.

Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne und brate die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun an (je Seite ca. 4–5 Minuten). Nimm sie heraus und stelle sie beiseite.

Gib das restliche Öl in die Hähnchenpfanne und dünste den Knoblauch bei niedriger Hitze leicht an. Achte darauf, dass er nicht braun wird.

Gieße mit Brühe und Sahne auf, rühre Zitronenabrieb und -scheiben unter und füge den Thymian hinzu. Lass die Soße 5 Minuten leicht köcheln.

Schmecke mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und optional etwas Honig ab. Lege die Hähnchenfilets zurück in die Pfanne und lasse sie weitere 5 Minuten in der Soße ziehen.

Streue etwas geschnittene Petersilie darüber, wenn du magst.



Nachtisch:

## **Gesunde Chocolate Chip Cookies**

### **Zutaten:**

200 g gemahlene Mandeln

100 g Dattelsucker

4-5 EL Kakaopulver

50 g Kokosöl

6 EL Mandelmilch

1 Prise Salz

Schokoladenstücke oder Chocolate Chips zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

Heize den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.  
Belege ein Backblech mit Backpapier.

Schmelze das Kokosöl und gib dann alle Zutaten, bis auf die Schokolade, in eine Schüssel und verknete sie zu einem Teig.

Forme aus dem Teig Kekse und lege sie auf das Backblech.  
Verteile dann ein paar Schokostücke darauf und drücke sie leicht in die Kekse.

Backe die Kekse für 12 Minuten im Ofen und lass sie dann abkühlen. Erst dann werden sie richtig fest.

In einer Dose halten sie sich für ca. 7 Tage.