



BIG MAC Laugenstangen

Gnocchi-Gurken-Tomatensalat

Spinat mit Hähnchen

**REZEPTE IM
Juli**





Vorspeise:

BIG MAC Laugenstangen (6 Stück)

Zutaten:

6 TK Laugenstangen
600g gem. Hackfleisch
1x Zwiebel
6 EL Pizzasauce
100g geriebener Cheddarkäse

6
Portionen

Optional als Topping

Röstzwiebel
Essiggurken

Zubereitung:

1. Laugenstangen auftauen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel kleinhacken, Hackfleisch nach Belieben würzen, mit etwas Öl anbraten
2. Backofen vorheizen 220°C
3. Aufgetaute Laugenstangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, längs etwa 1 cm tief einschneiden. Die entstandene Mulde vorsichtig mit einem Löffel erweitern.
4. 1 El Pizzasauce in die Mulde auf die Laugenstangen geben, angebratenes Hackfleisch darüber verteilen und zum Schluss mit Käse bestreuen
5. Ab in den Ofen und ca 20 Min goldbraun backen lassen

Optional als Topping:

Nachdem Backen mit Röstzwiebel und/oder kleingeschnittenen Essiggurke bestreuen





Sommer

Gnocchi-Gurken-Tomatensalat (2 Personen)

Zutaten:

Zutaten:

600g Gnocchi

Pommes- oder Bratkartoffelgewürz

1x Salatgurke

Minitomaten

400g griechischer Joghurt

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Als Topping:

Erdnüsse (oder Sonnenblumenkerne)

2
Portionen

1. Gnocchi knusprig in einer Pfanne mit etwas Öl oder Airfryer anbraten
2. Gurke, Tomaten klein schneiden
3. Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken
4. Gemüse mit Dressing vermengen , heiße Gnocchi unterheben

Im Kühlschrank auch noch am nächsten Tag genießbar, gut für ein leichtes Mittagessen im Büro



Sommer

Spinat Penne mit Hähnchen (2 Personen)

Zutaten:

240g	Hähnchenbrustfilet
240ml	Dosentomaten
500g	Babyspinat (ersatzweise Roccolla)
250g	Pennenudeln
50g	geh. Parmesan

Salz, Pfeffer

Optional
Balsamico Essig

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen
2. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, nach Belieben würzen, und mit etwas Öl knusprig anbraten. Herausnehmen und auf die Seite stellen
3. Nochmal etwas Öl in die Pfanne, Spinat hinzufügen und bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis er zusammen fällt
4. Hähnchen-Streifen und Tomaten dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und alle gut vermischen
5. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen optimal auch mit Balsamico Essig abschmecken