

SANDEMAN FLATTERMANN

Sherrycremesuppe mit Huhn



Zutaten

250 g gekochte Hähnchenbrust

250 g grüne Bohnen

1/2 l Brühe, 1/8 l Sherry

1 Becher Crème fraîche

1 unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer, eventuell Zucker

Zubereitung

Die Bohnen in der Brühe garen. Crème fraîche und Sherry dazugießen und erhitzen. Die Schale der Zitrone abreiben und in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und vielleicht etwas Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrust erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden und als Einlage in der Suppe servieren.

Dazu

Frisches Weißbrot

Tipp:

Proviantliste

Für längere Törns alle verstauten Lebensmittel auf eine Liste schreiben und den Lagerort, bei Frischware auch das Kaufdatum vermerken. Das erspart später unnötige Sucherei. Konserven mit einem wasserfesten Stift auf dem

Deckel beschriften, dann muß man die Dosen nicht immer zum Entziffern des Etiketts heraus nehmen, außerdem weiß man auch noch, was drin ist, wenn das Etikett unlesbar geworden ist.

WUTZ NOISETTE

Schweineschnitzel mit Mandelsauce



Zutaten

4 Schweineschnitzel
150 g fein gemahlene Mandeln
100 g Mandelblättchen
1/8 l Brühe
1 Becher Sahne
4 EL Portwein
4 EL Semmelbrösel
Olivenöl
1 TL Zimt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Schnitzel salzen, pfeffern und im Olivenöl braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm halten. Paniermehl im Bratfett braun werden lassen, fein gemahlene Mandeln und Zimt einrühren. Brühe und Portwein dazugeben und 2 Minuten bei kleiner Hitze eindicken lassen. Mit Sahne auffüllen und Mandelblättchen einstreuen. Aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch servieren.

Dazu

Kartoffelpüree

KUHNLE-KIDS

Süßer Brotauflauf



Zutaten

8 Scheiben Weißbrot
Marmelade oder Obstkompott
6 Eier
1 l Milch
4 EL Zucker
Butter

Zubereitung

Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen und in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Etwas Marmelade oder Obstkompott darauf verstreichen. Die Eier, Milch und Zucker miteinander verquirlen und über die Brotscheiben gießen. 30 Minuten ruhen lassen und dann im Backofen 45 Minuten lang backen.

Tipp:

Vorratshaltung

Nährmittel (Zucker, Mehl, Salz, Reis) hebt man am besten in Tupferdosen oder alten Marmeladengläsern mit Schraubverschluß auf. So können sie nicht feucht werden.