

Hauptspeise mit Buttermilch



Gebratenes Gemüse mit Buttermilch-Orangen-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

300 g Möhren
400 g Zucchini
300 g Kohlrabi
150 g Porree
5 Stängel Zitronenmelisse
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote (kann auch weggelassen werden)
2 EL Olivenöl
1 TL abgeriebene Zitronenschale, ungespritzt
100 ml Gemüsebrühe
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
6 EL Orangensaft
Paprikapulver (edelsüß)
Salz
Zucker

Zubereitung:

Möhren und Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Melisse abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse zufügen, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale darüber streuen und unter Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Brühe zugießen und weitere 8-9 Minuten unter Rühren garen. Buttermilch mit Orangensaft, restlicher Zitronenschale und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und zum Schluss die Zitronenmelisse unterrühren. Sauce über das Gemüse geben und servieren. Dazu: Gebratene oder gegrillte Hähnchenbrust.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 146 kcal/609 kJ, E 7 g, F 6 g, KH 15 g.