

A photograph of a meal. In the foreground, a white plate with a blue border contains a piece of salmon, sliced cucumbers, tomatoes, and green peppers. A dollop of white sauce with black seeds is on the plate. In the background, a white bowl with a blue border contains more of the same sauce, garnished with a basil leaf. A wooden-handled butter knife is also visible.

**B A D N**  
**AACHEN**

DAS STADTMAGAZIN

# SOMMERLICHE FLEISCH-LUST

*GUTES VOM GEFLÜGEL*





TOPFGUCKER

# Sommerliche Fleisch-Lust

*Gutes vom Geflügel schmeckt auch an heißen Tagen lecker*

WIRTHS PR EMPFIEHLT:

## Vitaminsalat mit Pardina-Linsen und gebratenem Hähnchen

**Zutaten für vier Personen:**

2 Hähnchenbrüste à 250 g, 200 g Pardina-Linsen, 1 Päckchen Kresse, 100 g Rucola, 2 Frühlingzwiebeln, 2 Stängel Staudensellerie, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 EL Weißweinessig, 6 EL Avocadoöl, 20 g Butter, Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:**

Die Pardina-Linsen nach Packungsanweisung garen, abtropfen und abkühlen lassen. Kresse und Rucola abbrausen, abtropfen lassen. Frühlingzwiebeln und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Möhre in dünne Streifen schneiden. Linsen mit Kresse, Rucola, Zwiebeln und Möhren mischen, aus Essig, 4 EL Avocadoöl sowie etwas Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten, über den Salat träufeln. Die Hähnchenbrüste enthäuten, kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. 2 EL Avocadoöl mit der Butter erhitzen und das gewürzte Fleisch darin rundherum knusprig braun anbraten, nachwürzen, tranchieren und mit dem Linsensalat auf Tellern anrichten (s. Foto oben). Eignet sich auch prima als Mittags-Snack im Büro.

■ **Alle BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter [www.bad-aachen.net/](http://www.bad-aachen.net/)**

## Fitness-Teller mit Putenbrustscheiben

**Zutaten pro Person:**

125 g Putenbrust, 1 EL Avocadoöl, 1 kleine Zucchini (ca. 100 g), 1 Paprika, 2 Tomaten, 50 g Sahne-Joghurt, 50 g Baguette, 2 Tassen Kräutertee Ingwer-Lemon, etwas Zitronensaft, weißen Pfeffer und Salz.

**Zubereitung:**

Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Avocadoöl von beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten knusprig anbraten, anschließend salzen. Gemüse abbrausen und säubern. Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Spalten schneiden. Joghurt cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und dem Dip anrichten. Dazu passen Baguette und Ingwer-Lemon-Kräutertee, der bei sommerlichen Temperaturen auch kalt als Eistee hervorragend mundet. Alles am besten sofort genießen.

Fotos: Wirths PR

**= ZEISS =**  
... FÜR BESSER-ESSER!



FLEISCHEREI · BISTRO · PARTY-SERVICE

## ADIEDA FREUNDE!

Nach fast 90 Jahren übergibt Karl Zeiss seine Fleischerei im Juli an die renommierte Fleischerfamilie Schreiber.

Doch niemals geht man so ganz – und so steht das bewährte ZEISS-Team Ihnen auch weiterhin zur Verfügung.

**Karl Zeiss sagt mit einer Aktionswoche vom 27. bis 31. Juli**

**Dankeschön: Saftige „Adieda-Rabatte“ machen den Abschied köstlich.**

Lindenplatz 20 · D-52064 Aachen  
Tel. 02 41/3 58 06 · Fax 02 41/2 81 81  
E-Mail: [info@partyservice-zeiss.de](mailto:info@partyservice-zeiss.de)  
Internet: [www.partyservice-zeiss.de](http://www.partyservice-zeiss.de)