

# Pasta al Pollo

**Für Pasta Liebhaber, direkt aus Italien mitgebracht.**

**Für 2-3 Portionen benötigst du:**

- 1 Knoblauchzehe
- 250g Cocktailtomaten
- 100g Rucola
- Thymianzweige (wahlweise auch getrocknet)
- 250g Hähnchenbrustfilet
- 250g Penne oder Rigatoni
- Salz/Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 2 TL Honig
- Butter
- Aceto Balsamico
- Parmesan oder Pecorino

**So geht´s:**

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.  
Tomaten halbieren und Käse reiben.

Rucola waschen und trocken schütteln. Blätter bei Belieben kleiner zupfen. Thymian waschen und Blätter abzupfen. Hähnchen waschen und in dünne Streifen schneiden.

Wasser zum Kochen bringen und Nudeln darin bißfest garen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten. Nach 1 Minute Knoblauch, Tomaten, Thymian und Honig dazugeben. Alles weiter anbraten, bis das Hähnchen knapp gar ist. Butter hinzugeben und zerlassen. Rucola und Parmesan hinzugeben, kurz darin schwenken und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln in die Pfanne geben und alles gut mischen.

Vor dem Servieren mit etwas Aceto Balsamico beträufeln

## Foz de Telha Salat

Ein toller und fruchtiger Salat, angelehnt an den letzten Urlaub in Foz de Thela, Portugal.

Für 2-3 Portionen benötigst du:

- 1 Packung Salat (Rucola o. ä.)
- 4-5 Scheiben Serrano Schinken
- eine Hand voll Cherry Tomaten
- eine Hand voll Walnüsse
- eine Hand voll Feigen, Datteln oder Erdbeeren
- 1 Packung Schafskäse oder Ziegenkäse
- 1 kleine Mango
- 3 EL Geröstete Zwiebeln
- 2 TL Sesam

So geht´s:

Dressing: Balsamico Creme & Olivenöl, sowie Salz & Pfeffer.

Für das Dressing Balsamico Creme und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Walnüsse in der Pfanne anrösten und bei Seite stellen.

Alle anderen Zutaten in die gewünschte Größe schneiden, vermengen und das Dressing darüber geben. Anschließend den Serrano Schinken zum Garnieren in kleine Streifen schneiden oder zupfen und zusammen mit den Walnüssen über dem Salat verteilen.



### ADAC Tourset

#### Dein persönlicher Urlaubsführer

Reisekarten, Urlaubsführer für Regionen und Städte – kostenlos und individuell zusammengestellt für ADAC-Mitglieder. Auch für Familien mit Kindern gibt es wertvolle Infos im Tourset family.

➔ [adac.de/reise-freizeit/reiseplanung/tourset/](https://adac.de/reise-freizeit/reiseplanung/tourset/)

# Gemüse-Reispfanne

Ein zeitloser Klassiker, sowohl für Unterwegs als auch für zu Hause.

**Für 2-3 Portionen benötigst du:**

- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1x Dose Tomaten gestückelt
- 1-2 (je nach Größe) Zucchini
- 1x Aubergine
- 1x kleine Zwiebel
- 1x Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 Paprika
- 1/2 TL Currypulver
- Salz/Pfeffer zum würzen
- Eine Prise Zucker
- (1-2 TL Brühe in Wasser aufgelöst)

**So geht´s:**

Den Reis zusammen mit dem Wasser und einer Prise Salz auf kleiner Flamme zubereiten, jedoch nicht ganz gar kochen.

Das Gemüse in die gewünschte Größe schneiden und anschließend den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln zusammen mit Currypulver, Salz und Pfeffer anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Gemüsewürfel hinzufügen und mit anbraten. Die Tomaten und etwas Tomatenmark hinzugeben und das ganze aufkochen lassen. Eventuell noch weitere Flüssigkeit (Brühe) hinzufügen.

Den Reis dazugeben und weitere 5 min. auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Abschmecken und servieren.

## One Pot Käse-Makkaroni

Schneller und einfacher geht ´s kaum.

Für 2 Portionen benötigst du:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 200-250 g Makkaroni
- 150 g geriebener Käse

So geht ´s:

Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit der Butter anschwitzen.

Brühe und Milch hinzugeben und aufkochen lassen. Die Nudeln dazu geben und in dem Sud bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie fast gar sind.

Käse unterrühren und kurz abwarten, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend servieren.

## ADAC Wohnmobil mieten. Jetzt auch in Dortmund!

Mieten Sie Ihren Wunsch-Camper  
bequem und günstig.

[adac.de/wohnmobil](https://adac.de/wohnmobil)

Exklusive Vorteile  
für ADAC Mitglieder!

