

## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte von Koch Udo Haug zum Nachkochen!



#### Udo Haug, geboren 1971 in Bad Mergentheim

- Ausbildung zum Koch
- Küchenmeisterprüfung und Bayerischer Staatspreis
- Berufsstationen u.a. in Frasdorf, Waging, Mallorca, Marbella, Leipzig und Regensburg
- Von 2014-2019 Küchenchef im Best Western Hotel Regensburg, verbunden mit der regelmäßigen Verpflegung der Jahn-Profis sowie der Gastmannschaften
- Seit 2020 Dozent bei den Eckert-Schulen in Regenstauf
- Kochkurse mit den Jahn-Profis

## Vollkornnudeln mit Hähnchenbruststreifen und heller Soße oder Tomatensoße

für 4 Personen

#### Zutaten

- 2 Hähnchenbrüste
- 300 g Vollkornnudeln
- 200 ml weiße Grundsoße  
**oder**
- 200 ml Tomatensoße



### Weißer Grundsoße

- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- 500 ml Milch
- 500 ml Brühe

### Tomatensoße

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 100 ml Gemüsebrühe
- Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung

#### Weißer Grundsoße

1. Butter in einem Topf erhitzen und unter rühren das Mehl zugeben.
2. Mit der Milch und der Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

#### Tomatensoße

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel in Olivenöl farblos anschwitzen und mit den Tomaten aufgießen.
3. Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten kochen.
4. Anschließend vermischen und abschmecken.

#### Vollkornnudeln mit Hähnchenbruststreifen

1. Die Nudeln in 3l Wasser mit 30g Salz kochen und abgießen
1. Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne anbraten



2. die gekochten Nudeln zugeben und mit der weißen Grundsoße aufgießen

Zusätzlich kann das Gericht noch mit frischen Kräutern oder Pesto abgeschmeckt werden. Frischen Parmesan drüberstreuen. Guten Appetit

#### Weitere Fakten zum Gericht

- Die restliche Soße kann man portionsweise einfrieren, um beim nächsten Mal weniger Aufwand zu haben.
- Mit verschiedenen Pesto-Sorten lässt sich das Gericht leicht ändern.
- Je nach Jahreszeit sind auch unterschiedliche Gemüsesorten möglich.
- Das Hähnchen kann durch Lachs oder Rind ersetzt werden.
- Auch eine Variante mit 100 ml Tomaten- und 100 ml Grundsoße ist möglich.
- Für eine glutenfreie Variante können z.B. Linsennudeln oder Vollkornreis verwendet werden.

## Apfel-Quark-Smoothie

für 1 Person

#### Zutaten

- ½ Apfel
- ½ Banane
- 2 Erdbeeren
- 4 EL frischer Quark

#### Zubereitung

- Die Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Alternativ kann eine hohe Schüssel und ein Pürierstab genutzt werden. Der Smoothie ist fertig, wenn er keine Stückchen mehr enthält und leicht schaumig ist.