



## Vorbereitungen am Wochenende

### Couscous und rote Linsen: je 150 g Couscous und rote Linsen

Couscous in eine Schüssel füllen, das Wasser aufkochen, salzen und über den Couscous gießen (1,5-fache Menge Wasser). 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern. Die Linsen in Salzwasser einweichen und anschließend ca. 5 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen. Sie sollten noch etwas Biss haben.

Siemens Hausgeräte Tipp: Linsen kochen leicht über, da das enthaltene Eiweiß dazu neigt, aufzuschäumen, sobald das Wasser zu stark kocht. Ganz leicht lässt sich dies mit dem Kochsensor Plus kontrollieren. Den per Bluetooth kommunizierenden Sensor gibt es für verschiedene Siemens-Induktionskochfelder. Die einmal eingestellte Temperatur wird dabei während der Garzeit konstant gehalten. So kocht garantiert nichts über.

### Gemüsepfanne:

1 rote Paprika, 1 Brokkoli, 100 g junge Erbsen (TK), 2 EL Rapsöl

Paprika von Kerngehäuse und Strunk befreien. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoli-Röschen vom Strunk trennen und gleichermaßen zerkleinern. Die Brokkoli-Röschen in eine Pfanne mit Rapsöl geben rundherum anbraten. Nach 5 Minuten die Paprika-Stücke zufügen und alles noch weitere 3 Minuten anbraten. Zum Schluss die TK-Erbsen dazu geben und in der Resthitze des ausgeschalteten Kochfelds nur auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Siemens Hausgeräte Tipp: Viel Platz für Gemüse gibt es auf Siemens Induktionskochfeldern mit varioInduktion Plus. Die Kochzone wird automatisch an das verwendete Kochgeschirr angepasst und zusammen mit der großen Teppan Yaki-Platte aus Mehrschichtmaterial erhält man eine richtig große Fläche, um in kürzester Zeit viel Gemüse anzubraten.



## Vorbereitungen am Wochenende

### Gemüse aus dem Backofen:

1 Süßkartoffel, 3 Karotten, 2 Zwiebeln,  
2 EL Rapsöl

Die Süßkartoffeln und Möhren schälen und mundgerecht würfeln. Die Zwiebeln von Schale und Wurzel befreien und grob würfeln. Alles auf ein Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl zufügen und alles gut vermischen.

Im Backofen bei 180 °C 4d-Heißluft 15 Minuten garen. Wenn möglich etwas Dampf zuschalten.

**Siemens Hausgeräte Tipp:** Das Backofen-Gemüse lässt sich in kurzer Zeit perfekt garen, wenn zur Heißluft-Funktion die Dampfunterstützung zugeschaltet wird. Während des Betriebs wird in unterschiedlichen Abständen und Intensitäten, je nach gewählter Einstellung, Dampf in den Garraum gegeben. Das Gemüse trocknet nicht aus und erhält eine glänzende Oberfläche. Außerdem verkürzt sich die Garzeit, denn feuchte Luft überträgt die Temperatur effizient.

### Joghurt-Dressing:

je 50 ml Joghurt, Weißweinessig und Rapsöl, 1 EL Honig, 1 EL Senf - mittelscharf

Alle Zutaten in ein passendes Glas mit Deckel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel kräftig durchschütteln.

### Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust ohne Haut,  
100 g Joghurt, 1 EL Garam Masala,  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Aus Joghurt, Garam Masala und Pfeffer eine Marinade mischen. Die Hähnchenbrust rundherum salzen und in die Marinade einlegen. Wenn es beim Anbraten schnell gehen soll, die Hähnchenbrust in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

Über Nacht marinieren lassen.

Alle vorbereiteten Grundzutaten in Vorratsbehälter mit Deckel füllen und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

**Siemens Hausgeräte Tipp:** Wenn für die Zubereitung in der Woche nur wenig Zeit bleibt, gart die Hähnchenbrust dank varioSpeed superschnell im Backofen mit integrierter Mikrowelle. Einfach das Fleisch kurz in der Pfanne anbraten und in wenigen Minuten im Backofen fertig garen.