



| | | | | | |
|------------|---|----|----|----|----|
| Montag | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| Dienstag | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| Mittwoch | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Donnerstag | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Freitag | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Samstag | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Sonntag | 4 | 11 | 18 | 25 | |

Huhn mit wilder Minze

Zutaten:

1 Huhn
250 g Innereien vom Huhn
10 grüne Zwiebeln
1 Glas Langkornreis
2 ½ Gläser Hühnerbrühe
1 Glas Rosinen
20 gekochte und geschälte Kastanien
1 Bund wilde Minze, fein gehackt
½ Glas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zimt



Zubereitung: Huhn und Innereien in reichlich Wasser kochen (das Fleisch sollte sich nicht vom Knochen lösen). Dann das Huhn in eine Schmorpfanne mit Deckel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kastanien, einen halben Bund Minze, der Hälfte Rosinen und etwas Zimt füllen.

Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, darin die Innereien und die grünen Zwiebel (jeweils klein gehackt) braten. Den Reis, die restliche Minze, Rosinen, Salz, Pfeffer und Zimt hinzufügen, gut umrühren und die Mischung um das Huhn verteilen. Die Hühnerbrühe dazu geben und bei 200° braten lassen. Mit grünen Salat servieren!