

Für Leib...

Kaltes Geflügel-Curry

(für 2 Personen)

Zutaten:

Ein Hähnchenbrustfilet (gar gekocht oder gar gedünstet)
etwas Mayonnaise: ca. 1 Esslöffel
etwas Saure Sahne: ca. 1 Esslöffel
Salz, Pfeffer, Currypulver
etwas Zitronensaft
etwas Pflanzenöl
2 Pfirsichhälften oder 4 Aprikosenhälften aus der Dose
½ Mango
Weiße und blaue Trauben
Eventuell Erdbeeren oder Himbeeren

Zubereitung:

Das Fleisch einer halben Mango mit etwas Zitronensaft pürieren.
Öl in einem kleinen Topf kurz erhitzen und das Currypulver dazugeben.
Nur kurz anschwitzen, sonst wird das Gewürz bitter.
Etwas Pfirsich,- oder Aprikosensaft dazugeben und umrühren.
Mayonnaise, saure Sahne und Mangopüree dazugeben.
Alles verrühren und abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Hühnchen, Pfirsich/Aprikosenhälften in grobe Stücke schneiden und in die Soße geben. Alles miteinander vermengen und abschmecken.
Auf tiefe Teller anrichten, mit Trauben und roten Beeren garnieren.
Mit frischem Baguettebrot servieren. Es passt auch ein Kartoffelrösti dazu!



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Du, großer Gott –
dir danken wir für all das Schöne,
das uns in deiner Schöpfung begegnet.
Wir danken dir für das zarte Sprießen des Frühlings,
für die verschwenderische Fülle des Sommers,
für die nährenden Früchte des Herbstes
und die tiefe Ruhe des Winters.
Durchdrungen ist die ganze Erde von deinem heiligen Atem.
Lass auch uns durchdrungen sein vom Atem deiner Liebe und uns getragen wissen von
deiner heilsamen Gegenwart.

Anregung: Mehrmals tief und bewusst ein- und ausatmen

– Gottes Atem ist in uns lebendig.