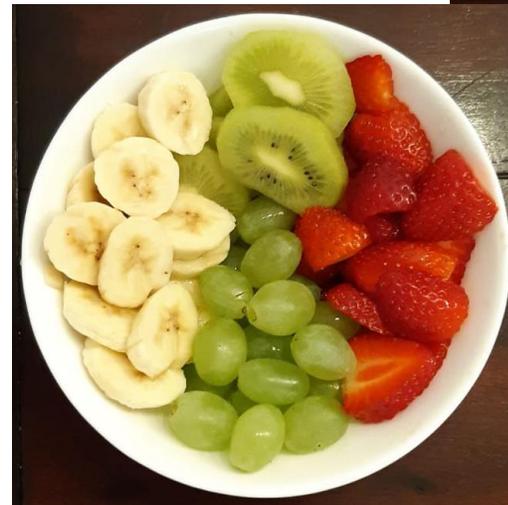


# Halbzeitpause – FCA - Kochrezepte

Nach den hilfreichen Ernährungstipps geht es nun, gemeinsam mit der Familie, ab in die Küche.

Ihr fragt Euch, wie die beiden Gerichte auf den Bildern zubereitet werden?

Auf den nächsten Seiten verraten wir Euch die Rezepte.



# Rot – Grün – Weißer Powerreis



- 250g Langkornreis
- 500g Hähnchenbrust
- 1 Paprikaschote rot
- 1 Paprikaschote grün
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Eigenbedarf



Für bis zu 4 Personen



25 Minuten



Zuerst wird der Reis nach Packungsanweisung etwa 10 Minuten vorgegart. Danach das Wasser abschütten. Währenddessen putzt du die Paprika und schneidest sie in mundgerechte Stücke.

Nun kannst du das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Als nächstes erhitzt du 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne. Das Fleisch wird darin rundherum goldbraun braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Nun das restliche Öl in die Pfanne geben.

Die Paprika darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Den Reis abtropfen lassen, mit in die Pfanne der Paprika hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Das Fleisch wieder zugeben und darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

# Rot – Grün – Weißer Obstsalat



- 1 Schale Erdbeeren
- 2-3 Bananen
- 2-3 Kiwis
- (200g) Weintrauben, kernlos



Für bis zu 4 Personen



10 Minuten



Die Erdbeeren waschen, das Erdbeerköpfchen entfernen und die Erdbeere mundgerecht teilen. Die Kiwis und Bananen ebenfalls mundgerecht kleinschneiden. Das Obst in eine Schüssel geben und fertig ist der FCA – Obstsalat.

Man kann natürlich auch noch weiteres Obst hinzufügen wie zum Beispiel Weintrauben (grün). Das Ziel sollte es sein, dass die Vereinsfarben rot – grün – weiß in unseren Obstsalat zu sehen sind.