



Zutaten:

- 600 g Lauch
- 1 Fenchel, in Streifen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL gehackter, frischer Dill
- 100 ml Magermilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 g geräuchertes Hähnchen

Lauch-Eintopf für 2 Personen

Zubereitung

Schneiden Sie den Lauch in Ringe und waschen Sie ihn sorgfältig. Schneiden Sie Fenchel und Paprika in schmale Streifen. Geben Sie Lauch, Fenchel, Knoblauch und Pfeffer in eine beschichtete Pfanne oder einen Wok und braten Sie alles für etwa 10 Minuten. Fügen Sie Gemüsebrühe und Milch hinzu und lassen Sie alles zusammen für weitere 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit erhitzen Sie das Hähnchen in einer Pfanne. Geben Sie erst zum Schluss den frischen Dill hinzu.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.