

JAMIES

15

MINUTEN KÜCHE

BLITZSCHNELL, GESUND UND SUPERLECKER

JAMIES

15

MINUTEN KÜCHE

BLITZSCHNELL, GESUND UND SUPERLECKER



24,95 € [D] 25,70 € [A]
ISBN 978-3-8310-2263-2



9 783831 022632

Jamie Oliver wuchs in Clavering, Essex, auf und sammelte bereits im Alter von acht Jahren im Pub seiner Eltern erste Kocherfahrung. Nach Abschluss seiner Kochausbildung arbeitete er in mehreren renommierten Restaurants, unter anderem im *River Café*, wo er 1999 für das Fernsehen entdeckt wurde.

2002 eröffnete Jamie Oliver sein eigenes Restaurant *Fifteen* in London, in dem er arbeitslosen Jugendlichen eine Kochausbildung ermöglicht und eine Zukunft gibt. Seit 2004 engagiert er sich für die gesunde Ernährung der Kinder und Jugendlichen in Englands Schulküchen und seine Stiftung *The Jamie Oliver Foundation* bietet in ganz England Anfänger-Kochkurse an. Für sein Engagement wurde Jamie Oliver 2010 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet.

In vielen Fernsehsendungen kochte sich Jamie in die Herzen von Millionen von Zuschauern auf der ganzen Welt, und seine Bücher sind Bestseller rund um den Globus. Außerdem ist er Herausgeber des Magazins *Jamie*, das auch auf Deutsch erscheint.

Jamie Oliver lebt mit seiner Frau Jools und den vier gemeinsamen Kindern in London und Essex.

JAMIES 30 MINUTEN-KÜCHE



Dieses Buch enthält, wonach Sie immer gesucht haben: superschnelle, leckere und gesunde Gerichte für jeden Tag.

Wichtig war mir beim Entwickeln der Rezepte, dass sie intelligent aufgebaut und nachvollziehbar sind, dass sie sich fürs gemeinsame Kochen und Genießen mit Freunden und Familie eignen und dass das Kochen der Gerichte auch Spaß macht. Außerdem sollten sie tolle Zutaten enthalten, die für einen echten Aromakick sorgen. Eins ist sicher: Das fertige Buch, das Sie nun in Händen halten, hat das Zeug zum Klassiker und liefert das nötige Know-how, um ein richtig gutes Essen in kürzester Zeit auf den Tisch zu zaubern.

Ich habe mich von den Küchen der Welt inspirieren lassen, Zutaten verwendet, die alle mögen, habe mit klassischen Rezepten für Hähnchen, Steaks, Pasta und Salate gespielt und mich von asiatischem Streetfood und den Aromen Marokkos anregen lassen. Ich wollte Gerichte kreieren, die meinen Lesern schmecken und so sind einige der schnellsten und einfachsten Essen entstanden, die ich je gekocht habe.

Alle Rezepte wurden getestet, um sicherzustellen, dass das Buch ein verlässlicher Begleiter für alle Leser ist. Ich bin stolz darauf und ich bin sicher, dass es Ihnen auch gefallen wird.

Für mich ist es das ausgewogenste und spannendste Kochbuch für Alltagsküche, das auf dem Markt ist – und wem »Jamies 30-Minuten-Menüs« gefallen hat, den wird dieses Buch umhauen.



15

**MINUTEN
KÜCHE**



VON JAMIE OLIVER GIBT'S AUSSERDEM:

Kochen mit Jamie Oliver
Kochen für Freunde
Genial kochen mit Jamie Oliver
Jamie's Kitchen
Essen ist fertig!
Genial italienisch
Besser kochen mit Jamie
Natürlich Jamie
Jamies Kochschule
Jamies Amerika
Jamies 30-Minuten-Menüs
Jamie unterwegs
Zu Gast bei Jamie
Cook clever mit Jamie

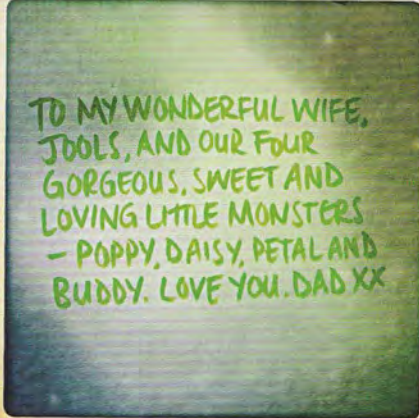
Fotos von »Lord« David Loftus
Layout von Interstate Associates
Covergestaltung von *Superfantastic*

15

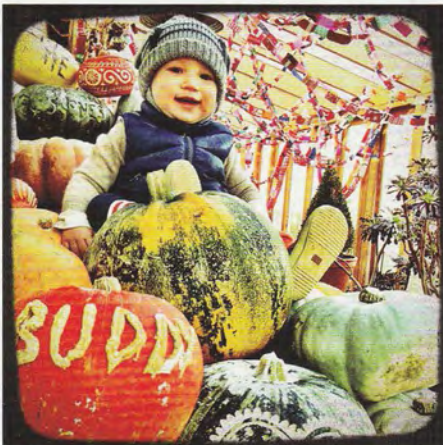
MINUTEN
KÜCHE







My babys





London, New York, Melbourne, München und Delhi

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
JAMIE'S 15 MINUTE MEALS

Die Originalausgabe erschien 2012 in Großbritannien bei
Michael Joseph, ein Imprint von Penguin Books

Text © Jamie Oliver, 2012
Fotografie Copyright © 2012 Jamie Oliver Enterprises Limited.
Fotografie: David Loftus

The moral right of the author has been asserted

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung,
Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch,
mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen
schriftlichen Genehmigung durch die Copyright-Inhaber und den Verlag.

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 4. Auflage 2013
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Helmut Ertl, Barbara Holle
Lektorat Carmen Söntgerath

Printed in Italy by Graphicom
Colour Reproduction Altagimage Ltd

ISBN 978-3-8310-2263-2

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

jamieoliver.com

EINFACH

TOLL, DASS SIE DIE WELT DER 15-MINUTEN-KÜCHE EROBERN WOLLEN. WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET? LECKERE, GESUNDE UND SUPERSCHNELLE REZEPTE, IDEAL FÜR VIELBESCHÄFTIGTE MENSCHEN WIE SIE UND MICH.

DIE BEZIEHUNG, DIE ICH MIT MEINEN KOCHBÜCHERN ZU MEINEN LESERN AUFGEBAUT HABE, IST MIR UNGEMEIN WICHTIG. ÜBER 30 MILLIONEN MENSCHEN HABEN IN DEN LETZTEN ZEHN JAHREN MEINE BÜCHER GEKAUFT, UND FÜR MICH WAR DIESER ÜBERWÄLTIGENDE ZUSPRUCH NIE SELBSTVERSTÄNDLICH. MIT JEDEM NEUEN PROJEKT VERSUCHE ICH IHNEN ETWAS ZU VERMITTELN, WOVON ICH WIRKLICH ÜBERZEUGT BIN, WOVON ICH GLAUBE, DASS SIE ES MÖGEN WERDEN. UND IMMER GEHT ES UM REZEPTE, DIE JEDER NACHKOCHEN KANN. GENAUSO IST ES AUCH BEI DIESEM BUCH. HIER DREHT SICH ALLES UM GERICHTE, DIE GUT SCHMECKEN, SCHNELL UND EINFACH GEKOCHT, ABER GLEICHZEITIG AUCH NOCH AUSGEWOGEN UND GESUND SIND. MIT DIESEM BUCH HABE ICH ABSOLUTES NEULAND BETRETEN.

MACHT SATT & SCHMECKT SUPER

Dies sollte kein Kochbuch für besondere Gelegenheiten werden, sondern eines, das Sie jeden Tag benutzen können. Deshalb lag mir viel daran, dass die Gerichte nicht nur satt machen, sondern auch gesund sind. Beim Ausprobieren der Rezepte habe ich mir von meiner unübertrefflichen Ernährungsexpertin Laura Parr und ihrem Team über die Schulter schauen lassen. Sie haben darauf geachtet, dass jedes Gericht pro Portion im Schnitt nur rund 580 Kalorien hat und alles enthält, was wir täglich zu uns nehmen sollten. Abwechslung ist ungeheuer wichtig, damit der Körper mit vielen verschiedenen Nährstoffen versorgt wird. Kalorienangaben können zwar hilfreich sein, sagen aber nicht alles. Wichtig ist, zu wissen, dass diese leckeren Gerichte vollgepackt sind mit guten Sachen – Vollkornprodukten, Körnern, Gemüse, frischen Kräutern, Zitrusfrüchten, hochwertigen Proteinen –, mit denen Sie sich und Ihrer Familie etwas Gutes tun.

Off ist die Zeit knapp, und dann kommt die *15-Minuten-Küche* ins Spiel. Denn dieses Buch ist genau das, was Sie brauchen, um an jedem Tag der Woche in kürzester Zeit etwas Leckeres, Frisches auf den Tisch zu zaubern. Natürlich bleiben die traditionellen Gerichte, die Zeit brauchen, der Inbegriff von guter Hausmannskost. Doch diese schnellen Mahlzeiten für Vielbeschäftigte stehen ihnen in puncto Geschmack in nichts nach.

Die Rezepte zu entwickeln und immer darauf zu achten, dass das Timing, die Kalorien und der Nährwert stimmen, ohne dass der Geschmack leidet – das war ein hartes Stück Arbeit. Jede einzelne Formulierung wurde diskutiert und alle Zubereitungsschritte so vereinfacht, dass das Kochen wirklich superschnell geht. Wir haben viel Selbstdisziplin gebraucht und mussten uns rigoros beschränken. Jede Entscheidung – von der Zutatenmenge bis zur Anzahl der verwendeten Töpfe – wollte sorgfältig abgewogen sein. Aber es hat sich gelohnt, und meine Küchencrew und ich sind mächtig stolz auf dieses Buch. Und Sie können mir glauben: Wenn Sie sich an die Anweisungen halten, werden Sie diese köstlichen, gesunden Gerichte – vielleicht schon heute – auch bei sich zu Hause genießen können.

FLIX

Ich habe mich bei diesen Rezepten von den Küchen der Welt inspirieren lassen. Alle Gerichte sind absolut lecker – das Beste daran ist aber, dass man damit hervorragenden Geschmack, unglaubliche Schnelligkeit und eine gesunde, abwechslungsreiche Alltagsküche unter einen Hut bringt.

Es ist eine einfache und dynamische Küche, die Spaß macht – gute, handfeste Gerichte, die für eine Studentenparty genauso geeignet sind wie als Familienessen. Klar, die ersten paar Mal brauchen Sie vielleicht ein bisschen länger, aber das ist ganz egal. Alle diese Rezepte folgen einem ganz bestimmten Rhythmus. Sobald Sie das verinnerlicht haben und Ihnen die Vereinfachungen und Tipps in Fleisch und Blut übergegangen sind, werden Sie die Zubereitung garantiert mühelos in 15 Minuten schaffen. Dazu muss man kein Profi sein. Die Rezepte wurden auch schon von allen möglichen Nicht-Profis – von Teenagern und Senioren bis zu gestressten Müttern und Vätern – getestet, und sie waren davon genauso begeistert wie mein Team und ich. Sie alle haben dazu beigetragen, die Rezepte in ihre jetzige Form zu bringen.

Und was unsere Testköche können, das schaffen Sie auch.

Ich weiß, viele meinen, Fast Food sei preiswerter als richtiges, selbst gekochtes Essen. Aber das ist ein Trugschluss. Der Preis für ein schmackhaftes, ausgewogenes 15-Minuten-Gericht – aus qualitativ hochwertigen Zutaten, versteht sich – liegt im Schnitt bei vier Euro pro Person, und dafür bekommt man kaum ein Fertiggericht im Supermarkt, keine Pizza zum Mitnehmen und selbst Junkfood kann mehr kosten. Und wenn Sie Ihren Einkauf richtig organisieren, geht das Kochen sogar schneller als sich »schnell was zu holen«. Es ist nichts dagegen einzuwenden, hin und wieder auf Fertiggerichte zurückzugreifen, aber dieses Buch, davon bin ich überzeugt, wird Menschen jeden Alters dazu anregen, sich öfter mal etwas Richtiges zu kochen.

KÖSTLICH

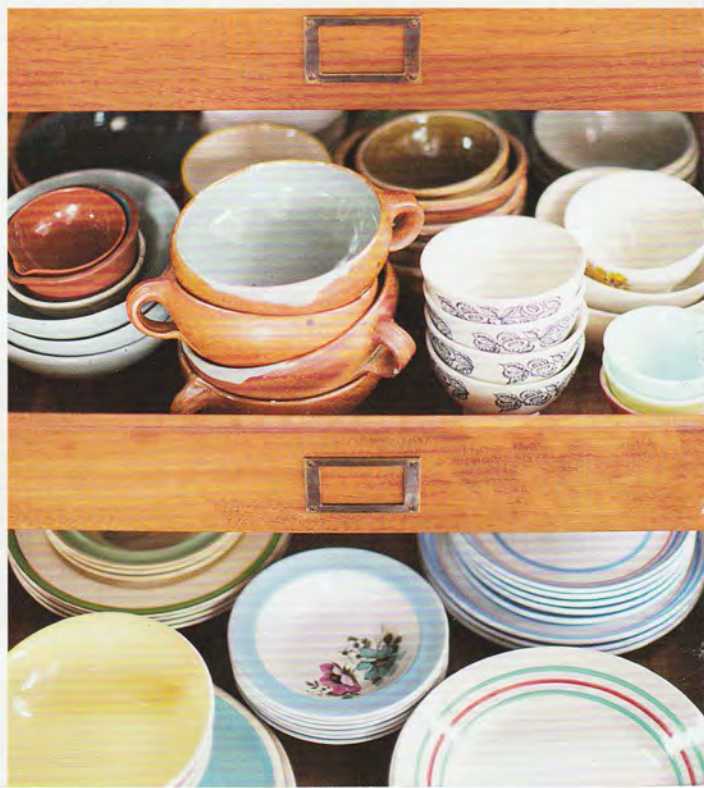
GUTES UND GESUNDES ESSEN, DAS SCHNELL UND EINFACH ZUZUBEREITEN IST, PREISWERT UND OHNE SCHNICKSCHNACK – DAS IST MEINE PHILOSOPHIE FÜR DIE 15-MINUTEN-KÜCHE UND DARUM DREHT SICH HIER ALLES. LASSEN SIE SICH ÜBERZEUGEN UND LEGEN SIE LOS. ICH WEISS, DASS SIE DAS KÖNNEN. VIEL ERFOLG!

15



RICHTIG AUFGETISCHT

Die Gerichte aus der 15-Minuten-Küche schmecken zwar immer großartig, egal, wie man sie serviert, eigentlich sollte man sie aber gemeinsam – mit der Familie, mit Freunden – in lockerer Atmosphäre genießen. Kunstvoll dekorierte Teller sind hier fehl am Platz. Investieren Sie also in ein paar große Platten, Küchenbretter und Schüsseln (sie müssen ja nicht teuer sein) oder machen Sie es wie ich und malen Sie Ihre Bretter selbst mit lebensmittelechten Farben an. Auch auf dem Flohmarkt kann man vieles finden.









SCHNELL KOCHEN LEICHT GEMACHT

Wenn Sie die leckeren Gerichte tatsächlich in 15 Minuten fertig haben wollen, sind einige Küchengeräte und Utensilien unverzichtbar. Allzu viele sind es ohnehin nicht, und wer sich ein bisschen umschaut, bekommt die Sachen auch zu Schnäppchenpreisen. Küchenmaschine, Mixer, Pürierstab und Wasserkocher sind ein absolutes Muss. Denn ohne diese praktischen Helfer klappt es nicht mit dem Timing. Gutes Gelingen!



Ausstattung

Küchenmaschine	Mörser & Stößel
Mixer	Knoblauchpresse
Pürierstab	Küchenzange
Wasserkocher	Fischwender
Mikrowelle	Kochlöffel
Grillpfanne	Schaumlöffel
beschichtete Bratpfannen (ca. 30, 25 und 20cm)	Pfannennender
Töpfe mit Deckel (ca. 25, 20 und 15cm)	Kartoffelstampfer
Schmortopf mit Deckel	Sparschäler
Dampfkörbe aus Bambus	Kastenreibe
offenfester Bräter	feine Reiben
offenfeste Formen	Messbecher
beschichtete Backbleche	Messlöffel
je 1 gutes Koch-, Schäl- und Brotmesser	Wange
Schneidebretter in verschiedenen Größen	Doseöffner
Rührschüsseln	Nudelholz
Siebe	Flaschenöffner
	große Servierplatten, Bretter & Schüsseln



MACHEN SIE KLARSCHIFF!

Ich habe in meinem Leben schon viele Küchen gesehen, und schlechte Organisation scheint ein weitverbreitetes Phänomen zu sein. Beim Kochen ist das ausgesprochen hinderlich. Schmeißen Sie also den ganzen Krimskrams und alles andere raus, was in der Küche nichts zu suchen hat. Und ganz wichtig: Alles, was Sie zum Kochen brauchen – Messer, Töpfe, Kochlöffel, ja sogar das Vorratsregal und der Kühlschrank – sollte sich in Reichweite befinden. Nur so können Sie schnell und ohne langes Nachdenken arbeiten. Na dann, guten Frühjahrsputz!





Vorräte

Zum Backen: Mehl, Backpulver, brauner Zucker, Haferflocken, getrocknete Aprikosen, Kakaoapulver, Kokosraspeln, Speisestärke, Rosenwasser, Vanillezucker

Getrocknete Kräuter und Gewürze: Bockshornkleesamen, Cajun-Gewürz, Cayennepfeffer, getrocknete rote Chilischoten, geräucherte Chipotle- oder Ancho-Chilischoten, chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver, Cuminblätter, Dill, Fenchelsamen, garam Masala, Gewürznelken, gemahlener Ingwer, Kaffirlimettenblätter, gemahlener Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Muskatnüsse, Oregano, geräuchertes Paprikapulver (scharf und mild), gemahlener Piment, Safran, Senfpulver, Senfkörner, Thymian, gemahlener Zimt, Zimtstangen

Nudeln: Farfalle, Fettuccine, Fusilli, Linguine, Makkaroni, Dreiecke, Penne, Muschelnudeln, Spaghetti, Vollkorngusli und -spaghetti, Eiernudeln, dünne Reismudeln

Reis, Getreide & Hülsenfrüchte: Basmatireis, Bulgur, Couscous, Polenta, Quinoa, rote Linsen, vorgegarter Naturreis oder vorgegarte Wildreis Mischung

Nüsse & Kerne: Cashewkerne, Erdnusskerne, Haselnusskerne, Kürbiskerne, Mandeln, Paranusskerne, Pinienkerne, geschälte Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne

Konfitüren & Co.: Blaubeerkonfitüre, Cranberrykonfitüre, Erdnussbutter, flüssiger Honig

Konserven im Glas: geriebener Meerrettich, rote Paprikaschoten, getrocknete Tomaten in Öl, passierte Tomaten, eingelegte Zitronen

Konserven aus der Dose: Ananasstücke, gemischte Bohnenkern, Kidneybohnen, fettarme Kokosmilch, Sardellenfilets, Tomatenstücke, Wasserkastanien

Pasten: Harissa, Miso-Paste, Currypasten (Korma, Rogan Josh, Tikka, vorzugsweise Patna's), Paste aus getrockneten Tomaten, Tomatenmark

Pickles & eingelegtes Gemüse: Blumenkohl, Cornichons, Gewürzgurken, Ingwer, Jalapeño-Chilis, Rottkohl

Saucen: Chilisauce (süß & scharf; vorzugsweise Lingham's), Hoisin-Sauce, HP-Sauce, Ketchup, Schwarze-Bohnen-Sauce, salzarme Sojasauce, Mingsauce, Tabasco, Teriyaki-Sauce, Worcestersauce

Senf: Dijonsenf, grobkörniger Senf, Senfpulver

Öle: Olivenöl und natives Olivenöl extra, Rapsöl, Sesamöl, Trüffelloil

Essig: Apfelessig, Balsamico-Essig, Rotweinessig, Weißwein- oder Reissessig, Sherryessig

Verschiedenes: Hühner- & Gemüsebrühenwürfel, grüner Tee (Teebeutel)





DIE VORRÄTE

Hier ist meine Einkaufsliste für eine gut gefüllte Speisekammer. Diese Zutaten sorgen für den richtigen Geschmack und werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen. Ich finde es toll, wenn ich die Regale aufgefüllt habe und die Zutaten nur darauf warten, in meinen Gerichten glänzen zu können. Alle Produkte auf dieser Liste sind lange haltbar. Aber denken Sie auch daran, Ihre Regale hin und wieder anhand der Liste durchzuchecken und die Vorräte aufzufüllen.

Bei allen frischen Zutaten, bei Eiern, Fleisch, Fisch, Mayonnaise, Brühwürfeln und Nudeln kann ich Ihnen nur empfehlen auf Produkte aus biologischer Erzeugung zurückzugreifen. Sie schmecken nicht nur besser, sondern geben Ihnen auch das beruhigende Gefühl, etwas Gutes für unsere Umwelt getan zu haben.









HUEN



HÄHNCHEN-DIM-SUM

KOKOSBRÖTCHEN, GURKENPICKLE & HOISIN-SAUCE

4 PERSONEN | 795 KCAL

Kokosbrötchen

1 Dose (400 g) fettarme Kokosmilch
500 g Mehl, mit 20 g Backpulver
(4 TL) vermischt, plus Mehl zum
Bestäuben

Hähnchen, Pickle & Garnitur

2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200 g
150 g gemischte Pilze
3 EL Hoisin-Sauce,
plus mehr zum Servieren
2 Limetten
200 g langstieliger Brokkoli
1 Salatgurke
1 EL salzarme Sojasauce
1 EL Reis- oder Weißweinessig
½ Bund Koriandergrün
3 EL Sesamsamen
100 g süßsauer eingelegter Ingwer
(Asialaden)
1–2 frische rote Chilischoten

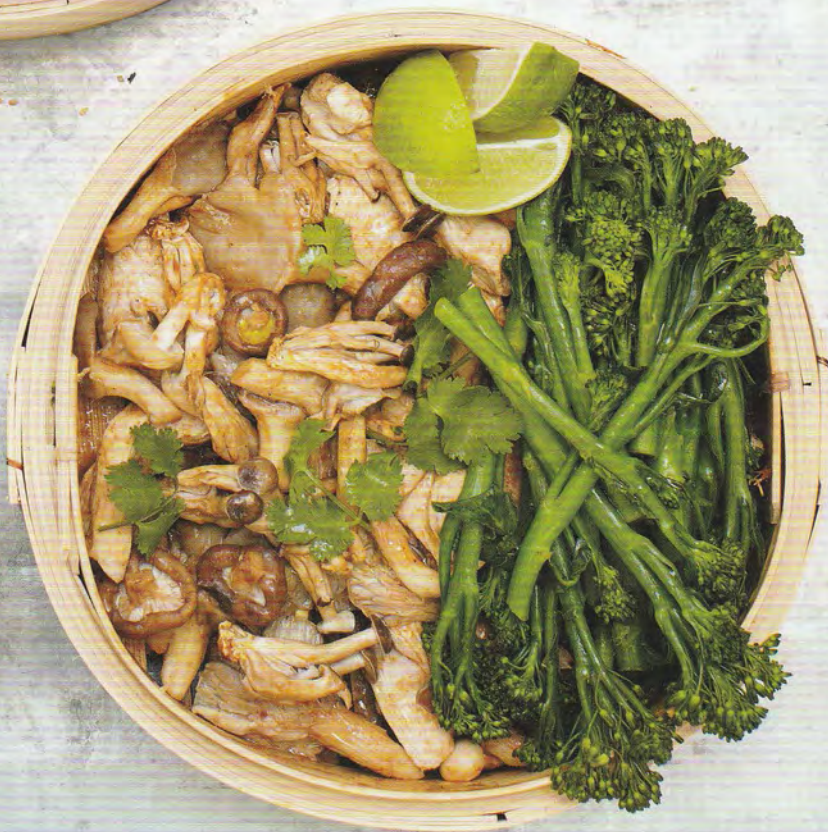
Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine (Flügelmesser)
• 16 Muffin-Papierbackförmchen • 2 Bambus-Dämpfkörbe (Ø 25 cm)
• Wok, mittlere bis starke Hitze • Kleine Bratpfanne, geringe Hitze

LOS GEHT'S

Die Kokosmilch, das Mehl (mit Backpulver vermischt) und 1 kräftige Prise Salz in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten • Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden • Jeweils 2 Papierbackförmchen ineinanderstellen, die Teigstücke hineinlegen und in einen der Dämpfkörbe setzen • Den Wok 5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen, den Korb daraufsetzen und die Brötchen zugedeckt dämpfen

Das Hähnchenfleisch in 1 cm schmale Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den geputzten und grob zerteilten Pilzen, der Hoisin-Sauce, dem Saft von ½ Limette und etwas Salz vermengen • Die Mischung in den zweiten Dämpfkorb füllen, den geputzten Brokkoli dazugeben und unter den Kokosbrötchen 5 Minuten dämpfen, bis Fleisch und Gemüse gar sind • Die Gurke mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden, in einer Schüssel mit Sojasauce, Essig und einigen abgezipften Korianderblättern verrühren, mit sauberen Händen alles durchkneten und vermengen

Den Sesam in der Pfanne goldgelb rösten und in ein Schälchen streuen • Den eingelegten Ingwer und etwas Hoisin-Sauce ebenfalls in kleinen Schalen anrichten, die restlichen Limetten in Spalten schneiden • Brötchen, Hähnchen und Gemüse mit dem übrigen Koriandergrün und fein geschnittenem Chili bestreuen und im Dämpfkorb servieren



HÄHNCHEN-TIKKA

LINSENSALAT MIT SPINAT & NAAN

4 PERSONEN | 607 KCAL

Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200 g
- 2 geh. TL Tikka-Paste (vorzugsweise
Patak's)
- 4 braune Champignons

Salat

- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 geh. TL Senfsamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- Olivenöl
- 250 g gegarte Puy-Linsen
(oder andere Linsen)
- 1 reife Tomate
- Rotweinessig
- 1 großes Bund Koriandergrün
- 2 Zitronen
- 4 EL Magermilchjoghurt
- 1 geh. EL Cashewkerne
- 1 geh. EL Mangochutney
- 1 TL Kurkuma
- 2 Naan-Brote
- 200 g junger Spinat
- 1 Möhre
- ½ Salatgurke
- 30 g Fetakäse

Zutaten bereitstellen • Grillpfanne, starke Hitze
• Kleine Bratpfanne, schwache bis mittlere Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Die Hähnchenbrüste auf einem Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und der Tikka-Paste einreiben • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5 cm klopfen • Das Fleisch in die heiße Grillpfanne legen und die halbierten Pilze zugeben; nach 3–4 Minuten wenden, bis alles rundherum kräftig gebräunt und gar ist • Die geputzten Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Chilischote in feine Ringe schneiden

Senf- und Kreuzkümmelsamen mit 2 Esslöffeln Olivenöl in die heiße Bratpfanne geben, Frühlingszwiebeln und Chili gleich hinterherschicken • Die Linsen einfüllen, die Tomate zugeben und zerdrücken, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Schuss Rotweinessig abschmecken • Ab und zu umrühren und nach ein paar Minuten das Kochfeld ausschalten • Die Korianderstängel in den Mixer geben, den Saft von 1 Zitrone, Joghurt, Cashewkerne, Mangochutney und Kurkuma hineinfüllen und pürieren, bis die Mischung glatt ist

Hähnchen und Pilze aus der Grillpfanne nehmen und das Naan-Brot hineinlegen • Die Spinatblätter auf einem Brett oder einer Platte ausbreiten und die Linsen darauf verteilen • Die Möhre schälen. Mit einem Sparschäler die Gurke und die Möhre in lange Streifen schneiden und zusammen mit den Pilzen auf dem Salat verstreuen • Das Hähnchen, das Naan-Brot und die restliche Chilihälfte in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen • Mit dem zerkrümelten Fetakäse bestreuen und mit dem Dressing überziehen • Mit Koriandergrün und Zitronenspalten als Garnitur servieren



CAJUN-HÄHNCHEN

SÜSSKARTOFFELPÜREE & MAISSALSA

4 PERSONEN | 651 KCAL

Salsa

- 4 Maiskolben
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- 1 frische rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 reife Tomaten
- 2 Limetten
- 1 EL natives Olivenöl extra

Püree

- 800g Süßkartoffeln
- 2 EL süße Chilisauce

Hähnchen

- 4 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 120g
- 1 EL Cajun-Gewürz (Gewürz-
mischung aus Kreuzkümmel,
Cayennepfeffer, Chili, Senf
und getrockneten Kräutern)
- 1 EL Polenta
- Olivenöl
- 2 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
- 175g Okraschoten
- 20g Fetakäse

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Grillpfanne, starke Hitze

• Küchenmaschine (feines Schneideblatt) • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze

• Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze

LOS GEHT'S

Den Mais in der Grillpfanne rundherum bräunen • Die Süßkartoffeln schälen und in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden • In dem Topf knapp mit kochendem Wasser bedecken, salzen und den Deckel auflegen • Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Cajun-Gewürz und Polenta einreiben, in das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen

2 Esslöffel Olivenöl in die heiße Bratpfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist • Die Süßkartoffeln gründlich abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit der süßen Chilisauce zerstampfen; den Deckel wieder auflegen und auf ganz kleiner Stufe warm halten • Den Speck in Streifen schneiden und in der Bratpfanne bräunen; sobald er langsam knusprig wird, die Okraschoten zugeben

Die gegrillten Maiskolben mit einer Hand fest greifen, mit einem Messer vorsichtig die Körner ablösen und in einer Schüssel auffangen • Das Koriandergrün grob hacken und dazugeben • Chili und geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten würfeln • Alles unter den Mais mengen, mit Salz, dem Saft der Limetten und Olivenöl anmachen und gut durchmischen • Süßkartoffelpüree, Hähnchen und Okraschoten auf einem Brett oder einer Platte anrichten, mit dem zerkrümelten Feta bestreuen und mit der Salsa servieren



UNGLAUBLICH LECKERER HÄHNCHENSALAT

4 PERSONEN | 557 KCAL

Salat

- 1 Brokkoli
- 4 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 120g
- 1 geh. TL gemahlener Koriander
- Oliveöl
- 300g Bulgur
- 2 eingelegte Zitronen
- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund frische Minze
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Schälchen Kresse

Zum Servieren

- 4 EL Magermilchjoghurt
- 2 TL Harissa (Gewürzpaste)
- 1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel, starke Hitze • Bratpfanne, starke Hitze • Grillpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Kochendes Wasser in den Topf füllen und salzen • Den Brokkoli an den Stielenden kappen, in Röschen zerteilen und in dem Wasser zugedeckt 4 Minuten garen • Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem Koriander würzen, in das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • 2 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von beiden Seiten 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist

Den Brokkoli mit einer Küchenzange aus dem Wasser fischen (Topf samt Wasser bleibt auf dem Herd), abtropfen lassen und in der Grillpfanne schön anbräunen • Den Bulgur und die eingelegten Zitronen in das Brokkoliwasser geben und zugedeckt garen; ab und zu umrühren • Die Radieschen halbieren, die Frühlingszwiebeln putzen und in Scheibchen schneiden, die Minze hacken • Alles in einer Schüssel vermengen und mit dem nativen Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen

Den Bulgur abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen • Die Zitronen zerdrücken und untermischen, auf dem Bulgur den Brokkoli arrangieren • Das Fleisch in Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben • In der Hähnchenpfanne die Sonnenblumenkerne rösten, über den Salat streuen und die Kresse darüberschnippeln • Hier und da einen Klecks Joghurt hinsetzen, mit Harissa beträufeln und mit Zitronenspalten servieren



HÄHNCHEN-FAJITAS

PAPRIKA, SALSA, REIS & BOHNEN

4 PERSONEN | 670 KCAL

Salsa

- 1 geräucherte Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 große reife Tomate
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 frische rote Chilischote
- 2 Limetten
- 2 TL Balsamico-Essig
- 1 EL salzarme Sojasauce

Fajitas

- 2 Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200g
- 1 geh. TL mildes geräuchertes
Paprikapulver
- Olivöl

Reis & Bohnen

- 1 Dose (400g) gemischte
Bohnenkerne
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Packung (250g) Naturreis, gegart
- 1 Zitrone

Zum Servieren

- 4 Vollkorn Tortillas
- 4 EL Magermilchjoghurt
- 20g Fetakäse

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mixer • Grillpfanne, starke Hitze
• Mittelgroße Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze • Großer Topf, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Die getrocknete Chilischote in den Mixer bröseln und nur eben mit kochendem Wasser bedecken • Die geputzten Frühlingszwiebeln, die Tomate, die Korianderstiele, die frische Chilischote, den Saft von 1 Limette, den Balsamico und die Sojasauce zugeben, zugedeckt ziehen lassen • Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und in die heiße Grillpfanne schnippeln • Die rote Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben; das Gemüse salzen und pfeffern und rundherum kräftig bräunen

Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem Paprika würzen • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Bratpfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist • Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen, mit 1 Esslöffel Olivenöl, dem Kreuzkümmel und der ganzen Chilischote in den Topf geben und unter Rühren einige Minuten erhitzen

Die Salsamischung im Mixer pürieren, dann in eine kleine Schüssel füllen • Den Reis und den Saft von 1 Zitrone unter die Bohnen rühren und erwärmen • Das Paprikagemüse auf einem Brett anrichten und die Tortillas kurz in der Grillpfanne rösten • Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit Reis & Bohnen, Tortillas und Limettenspalten servieren • Den Joghurt über das Gemüse klecksen und alles mit zerkrümeltem Fetakäse und Koriandergrün bestreuen



GLASIERTES SESAMHÄHNCHEN

MELONENSALAT MIT RADIESCHEN & KNUSPERNUDELN

4 PERSONEN | 694 KCAL

Salat

200 g dünne Reismudeln
Sesamöl
800 g Wassermelone
2 Romanasalatherzen
1 Handvoll Radieschen
½ Bund frische Minze
½ Bund Koriandergrün

Hähnchen

8 entbeinte Hähnchen-
keulen ohne Haut
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
Olivenöl
2 EL süße Chilisauce
2 EL Sesamsamen

Dressing

2 EL salzarme Sojasauce
1 EL Fischsauce
½–1 frische rote Chilischote
½ daumengroßes Stück Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
Saft von 2 Limetten
1 kleine Knoblauchzehe

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Mittlere Bratpfanne, mittlere Hitze • Mixer*

LOS GEHT'S

Die Nudeln in einer Schüssel vollständig mit kochendem Wasser bedecken
• Das Hähnchenfleisch auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver einreiben • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5 cm klopfen
• 1 Esslöffel Olivenöl in die große Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es kräftig gebräunt und durchgegart ist • Die Nudeln abtropfen lassen und auf einer großen Platte mit 1 Esslöffel Sesamöl vermengen • Ein Viertel der Nudeln in der kleineren Pfanne knusprig braten; regelmäßig durchschwenken

Die Wassermelone schälen, kunterbunt würfeln und auf der Nudelplatte verteilen • Die Salatherzen putzen und in schmale Spalten schneiden, die Radieschen halbieren, die Minze und den Großteil des Koriandergrüns grob hacken und alles auf der Platte verstreuen • Für das Dressing Korianderstiele, Soja- und Fischsauce, Chili, geschälten Ingwer, geputzte Frühlingszwiebeln, 1 Schuss Wasser, 1 Esslöffel Sesamöl und den Saft der Limetten in den Mixer geben • Die Knoblauchzehe ungeschält hineinpressen und alles pürieren

Überschüssiges Bratfett aus der Hähnchenpfanne abgießen, die Pfanne zurück auf den Herd stellen • Chilisauce und Sesam hineingeben und das Fleisch darin wenden • Das Dressing über den Salat gießen und mit sauberen Händen sorgfältig durchheben, bis alles gleichmäßig mit Sauce überzogen ist • Die Knuspernudeln über den Salat streuen • Das Hähnchenfleisch auf einem Brett anrichten, mit Koriandergrün garnieren und servieren



MEXIKANISCHES HÄHNCHEN ABGEFAHRENE MOLE, REIS & GEMÜSE

4 PERSONEN | 625 KCAL

Hähnchen, Reis & Gemüse

2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
2 Hühnerbrühwürfel
1 rote Paprikaschote
2 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
einige Zweige frischer Thymian
300g Basmatireis (= 1 Becher)
4 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 120g
175g Okraschoten
100g Tiefkühlerbsen

Mole

3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ frische rote Chilischote
1 geräucherte Chipotle-
oder Ancho-Chilischote
1 Prise Kreuzkümmelsamen
1 geh. EL feine Erdnussbutter
30g Bitterschokolade
(70% Kakaoanteil)
1 geh. TL Kakaopulver
2,5cm Banane
Saft von 1 Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel,
mittlere Hitze • Mittelgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mixer
• Mittelgroße Bratpfanne, schwache Hitze*

LOS GEHT'S

Die geschälten Möhren und die geputzten Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, in dem Schmortopf mit 500ml kochendem Wasser übergießen und die Brühwürfel hineinkrümeln • Die Paprikaschote von Samen und Scheidewänden befreien, in 8 Stücke schneiden und mit Speck und Thymianzweigen in die Brühe geben; Deckel auflegen • Den Reis und 2 Becher kochendes Wasser in den zweiten Topf geben, salzen und zugedeckt garen; ab und zu umrühren

Für die Mole-Sauce die Frühlingszwiebeln putzen, den Knoblauch schälen und mit den Chilischoten, dem Kreuzkümmel, der Erdnussbutter, 1 guten Schuss kochendem Wasser sowie Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren • In der Pfanne erhitzen und sanft köcheln lassen • Hähnchenbrüste, Okraschoten und Erbsen in die Brühe geben und zugedeckt mitgaren, bis Fleisch und Gemüse zart sind

Den Pfanneninhalt wieder in den Mixer gießen, Schokolade, Kakao, das geschälte Bananenstück und den Zitronensaft hinzufügen • Die Sauce pürieren und abschmecken • Den Reis auflockern, das Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und mit der Mole, dem Gemüse und der Brühe servieren



GENIALES GRIECHISCHES HÄHNCHEN GEMÜSECOUSCOUS & ZAZIKI

4 PERSONEN | 683 KCAL

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne,
mittlere bis starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)*

Couscous

- 300g Couscous (= 1 Becher)
- 2 verschiedenfarbige
Paprikaschoten
- 1 frische rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Dill
- 200g enthülste frische oder
Tiefkühlerbsen
- 1 kleine Handvoll schwarze Oliven
mit Stein
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 40g Fetakäse

Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200g
- 1 geh. TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Piment
- 1 Bio-Zitrone
- Olivenöl

Zaziki

- ½ Salatgurke
- 250g Magermilchjoghurt
- ½ Zitrone
- ½ Bund frische Minze

LOS GEHT'S

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Bechern kochendem Wasser und etwas Salz vermengen und zudecken. Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer, Oregano, Piment und der abgeriebenen Zitronenschale würzen • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • 2 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist

Die Gurke grob raspeln • Großzügig mit Salz bestreuen und mit sauberen Händen möglichst viel Flüssigkeit herauspressen • Die Gurkenraspel in einer Schüssel mit dem Joghurt, dem Saft der Zitronenhälfte und 1 Prise Pfeffer vermengen • Die Minze fein hacken und untermischen • Paprikaschoten und Chili von Samen und Scheidewänden befreien und mit den geputzten Frühlingszwiebeln und dem Dill in der Küchenmaschine fein hacken • Die Mischung auf eine Platte mit hohem Rand geben

Die Erbsen auf dem Gemüsebett verteilen (Tiefkühlerbsen einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren), die Oliven entsteinen und darüberstreuen • Mit dem Saft der abgeriebenen Zitrone und mit dem nativen Olivenöl beträufeln • Den Couscous auflockern, zum Gemüse geben und sorgfältig untermischen • Abschmecken und flach ausbreiten • Das Hähnchen auf einem Brett in Scheiben schneiden und auf dem Couscous anrichten • Mit zerbröckeltem Fetakäse bestreuen und mit dem Zaziki servieren



ROSMARINHÄHNCHEN

GEGRILLTE POLENTA & STEINPILZ-TOMATEN-SAUCE

4 PERSONEN | 455 KCAL

Sauce

einige getrocknete Steinpilze
400g reife Kirschtomaten
1 geh. EL Tomatenmark
½ frische rote Chilischote
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen

Hähnchen & Polenta

500g gegarte Polenta
Olivenöl
300g grüner Spargel
2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200g
einige Zweige frischer Rosmarin
½ EL Fenchelsamen
20g Parmesan
4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
150g Austernpilze
200g junger Spinat
Balsamico-Essig

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mixer • Mittelgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Grillpfanne, starke Hitze • Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Steinpilze, 150ml kochendes Wasser, die geviertelten Tomaten, das Tomatenmark, den Chili und das Basilikum in den Mixer geben, den Knoblauch ungeschält hineinpressen und alles fein pürieren. Die Sauce in den Topf gießen und 8 Minuten köcheln lassen; gelegentlich umrühren. Die Polenta in 8 Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Olivenöl einreiben und in der Grillpfanne von beiden Seiten bräunen. Den geputzten Spargel auf die Polentascheiben legen und mit erhitzen.

Die Hähnchenbrüste auf einem großen Stück Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, den Fenchelsamen und dem fein geriebenem Parmesan würzen. In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf 1,5cm Stärke klopfen. 1 Esslöffel Olivenöl in die Bratpfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von beiden Seiten 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Nach dem Wenden den Speck und die Austernpilze zugeben.

Die Sauce abschmecken und auf eine tiefe Servierplatte gießen. Die Polenta und den Spargel darauf anrichten. Hähnchen, Speck und Pilze auf ein Brett heben, rasch den Spinat in der Pfanne zusammenfallen lassen, abschmecken und auf der Platte verteilen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Speck und Pilzen auf der Platte arrangieren und mit Balsamico beträufeln.



SALAT MIT HÄHNCHENLEBER

KLEINE WELSH RAREBITS (KÄSETOASTS)

4 PERSONEN | 607 KCAL

Rarebits

1 Ciabatta
100g Cheddar
4 EL Magermilchjoghurt
2 TL körniger Senf
1 EL Worcestersauce
Tabasco

Salat

1 kleine rote Zwiebel
1 Möhre
½ Salatgurke
1 Zitrone
2 EL natives Olivenöl extra
½ Bund glatte Petersilie
200g gemischte Blattsalate
50g Alfalfaspossen
Balsamico-Essig
10g Schafskäse

Hähnchenleber

2 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
Olivenöl
400g Hähnchenlebern, gesäubert
2 Zweige frischer Rosmarin
1 TL Orangenmarmelade
125ml Marsala
2 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Backofengrill auf Maximum vorheizen

• Küchenmaschine (feines Schneideblatt) • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Ciabatta in 8 dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech legen und unter dem Grill von beiden Seiten leicht rösten • Den Cheddar fein in eine Schüssel reiben und mit Joghurt, Senf, Worcestersauce und einigen Spritzern Tabasco verrühren • Die Masse auf die Toasts streichen und im mittleren Teil des Ofens goldbraun und knusprig überbacken (ein Auge darauf haben)

Die Zwiebel und die Möhre schälen, zusammen mit der Gurke in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben • Den Saft der Zitrone hineinpresse, das native Olivenöl zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgezupfte Petersilie untermischen • Die Temperatur unter der Pfanne auf hohe Stufe stellen, den Speck in Streifen schneiden und mit 1 Esslöffel Olivenöl, den Hähnchenlebern und dem abgezupften Rosmarin 3 Minuten braten und regelmäßig durchschwenken • Salzen und pfeffern, Marmelade und Marsala zugeben, nach Belieben mit einem Streichholz flambieren und die Flammen ausbrennen lassen • Die Sauce sämig einkochen, vom Herd nehmen und den Joghurt grob unterziehen

Die Salatblätter und Alfalfaspossen unter den Salat mengen, mit Balsamico abrunden und auf einer großen Platte anrichten • Den Schafskäse darüber zerkrümeln und die Rarebits rundherum am Rand verteilen • Mit den Hähnchenlebern servieren



THAI-HÄHNCHEN-LAKSA

PIKANTE NUDEL-KÜRBIS-SUPPE

4 PERSONEN | 656 KCAL

Hähnchen

- 4 entbeinte Hähnchenkeulen ohne Haut
- 1 geh. TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Sesamsamen
- 1 frische rote Chilischote

Laksa

- 1 Hühner- oder Gemüsebrühwürfel
- 1 Butternusskürbis (nur der kernlose schlanke Teil)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 frische rote Chilischote
- 1 TL Kurkuma
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 geh. TL Erdnussbutter
- 4 getrocknete Kaffirlimettenblätter
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL salzarme Sojasauce, plus mehr zum Abschmecken
- 1 EL Fischsauce
- 300g mittelfeine Reismudeln
- 600g grüner Spargel
- 1 Dose (400g) fettarme Kokosmilch
- 3 Limetten

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Grillpfanne, starke Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Küchenmaschine (grobe Raspel & Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Das Hähnchenfleisch auf einem großen Stück Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver würzen • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • Das Fleisch in die heiße Grillpfanne legen und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis es kräftig gebräunt und durchgegart ist • Etwa 800ml kochendes Wasser in den Topf gießen und den Brühwürfel hineinkrümeln

Vom Kürbis den Stiel abschneiden, das kernlose schmale Stück grob zerteilen (nicht schälen; den dickeren Teil mit den Kernen anderweitig verwenden), in der Küchenmaschine raspeln und in die kochende Brühe geben • Die Raspel durch das Flügelmesser ersetzen, den geschälten Knoblauch und Ingwer sowie Chili, Kurkuma, geputzte Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter, Limettenblätter, Korianderstiele (Blätter beiseitelegen), Sesamöl, Soja- und Fischsauce hineingeben und alles zu einer Paste verarbeiten • In die Brühe einrühren und die Nudeln hinzufügen

Die Spargelstangen putzen, halbieren und in die Suppe geben • Die Kokosmilch zugießen, die Suppe aufkochen und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken; vom Herd nehmen • Das gegrillte Hähnchenfleisch mit dem Honig bestreichen, mit dem Saft von 1 Limette beträufeln und in Sesam wälzen • Fleisch und Suppe mit Koriandergrün und Chiliringen bestreuen und mit der in Spalten geschnittenen restlichen Limette servieren



KNUSPRIGES HÄHNCHEN QUINOA-MANGO-SALAT

4 PERSONEN | 617 KCAL

Salat

300g Quinoa
1 frische rote Chilischote
100g junger Spinat
4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün
1 Bund frische Minze
1 große reife Mango
Saft von 2 Limetten
2 EL natives Olivenöl extra
1 reife Avocado
50g Schafskäse
1 Schälchen Kresse

Hähnchen

2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200g
1 geh. TL gemahlener Piment
1 geh. TL geräuchertes
Paprikapulver
Olivenöl
2 verschiedenfarbige
Paprikaschoten

Zum Servieren

4 EL Magermilchjoghurt

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel,
mittlere bis starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)
• Große Bratpfanne, starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die Quinoa in dem Topf mit reichlich kochendem Wasser übergießen, zugedeckt garen • Chili, Spinat, geputzte Frühlingszwiebeln und Koriandergrün (einige Blätter zurückbehalten) in den Mixer geben, die Minze hineinzupfen und alles fein hacken • Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer, Piment und Paprikapulver würzen • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • Das Fleisch in 1 Esslöffel Olivenöl in der heißen Pfanne von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es kräftig gebräunt und durchgegart ist

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, in je 8 Streifen schneiden und zum Hähnchen in die Pfanne geben; regelmäßig durchschwenken • Die Mango schälen und würfeln • Die Quinoa abgießen, unter kaltem Wasser abspülen, sorgfältig abtropfen lassen und auf einem Servierbrett oder einer Platte verteilen • Mit der Spinat-Kräuter-Mischung bestreuen, den Saft der Limetten darüberpressen und das native Olivenöl zugeben • Alles gründlich durchmischen und abschmecken

Die Mangowürfel und die gerösteten Paprikastreifen über den Salat streuen • Die Avocado halbieren und entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und auf dem Salat verteilen • Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, in ihrem Bratensaft wenden und auf dem Salat anrichten • Mit dem zerbröckelten Schafskäse und dem restlichen Koriandergrün bestreuen und die Kresse darüber schnippeln • Hier und da einen Klecks Joghurt hinsetzen und servieren



GOLDENES HÄHNCHEN

SCHMORGEMÜSE & KARTOFFELGRATIN

4 PERSONEN | 666 KCAL

Gratin

800 g Kartoffeln
3 Zwiebeln
Olivenöl
1 Hühnerbrühwürfel
½ Bund frischer Salbei
100 g Sahne
30 g Parmesan

Hähnchen

4 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 120 g
einige Zweige frischer Rosmarin
2 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck

Gemüse

200 g junger Lauch
200 g junger Spinat
200 g Tiefkühlerbsen

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofengrill auf Maximum vorheizen
• Küchenmaschine (feines Schneideblatt) • Mittelgroßer Topf mit Deckel, starke Hitze
• Großer Bräter, starke Hitze • Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze

LOS GEHT'S

Die ungeschälten Kartoffeln in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden, in dem Topf mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt garen • Die Zwiebeln schälen, in der Küchenmaschine fein schneiden und mit 2 Esslöffeln Olivenöl, dem zerkrümelten Brühwürfel sowie etwas Salz und Pfeffer in dem Bräter verteilen • Den Salbei hineinzupfen und unter Rühren anschwitzen • Falls die Mischung ansetzt, etwas Wasser zugießen

Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem abgezapften Rosmarin einreiben • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5 cm klopfen • 1 Esslöffel Olivenöl in die Bratpfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist • Die Kartoffeln in einem Sieb gut abtropfen lassen, sorgfältig unter die Zwiebeln mengen und alles gleichmäßig im Bräter verteilen • Mit der Sahne übergießen, den Parmesan darüberreiben und unter dem Grill gratinieren

Die Lauchstangen der Länge nach aufschneiden, unter fließendem Wasser abspülen und in feine Streifen schneiden • In dem ausgespülten Topf in 1 Esslöffel Olivenöl bei starker Hitze unter Rühren anschwitzen • Den Speck in feine Streifen schneiden, zu dem Hähnchen in die Pfanne geben, regelmäßig umrühren • Spinat und Erbsen unter den Lauch mengen • Sobald die Spinatblätter zusammengefallen und die Erbsen weich sind, das Gemüse auf ein Brett oder eine Platte häufen, Hähnchen und Speck darauf anrichten und mit dem Gratin servieren



CAESAR-SALAT MIT PAPRIKA & ULTRAKNUSPRIGEM HÄHNCHEN

4 PERSONEN | 476 KCAL

Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 200g
- ½ TL mildes geräuchertes
Paprikapulver
- 2 geh. EL Polenta
- Oliveöl

Salat

- 1 Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Chicorée
- 4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
- 2 Romanasalat Herzen
- 10 Kirschtomaten
- 2 rote Paprikaschoten aus dem Glas
- Balsamico-Essig
- 1 Schälchen Kresse

Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 2 Zitronen
- 40g Parmesan, nach Belieben
mehr zum Servieren
- 4 Sardellenfilets
- 4 geh. EL Magermilchjoghurt
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- ½ Bund Basilikum

Zutaten bereitstellen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze
• Grillpfanne, starke Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Die Hähnchenbrüste auf einem großen Stück Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer, Paprika und Polenta einreiben • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • 1 Esslöffel Oliveöl in die heiße Bratpfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist • Die Ciabatta in 4 dicke Scheiben schneiden und in der Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun rösten

Für das Dressing die Knoblauchzehe ungeschält in den Mixer pressen • Den Saft der Zitronen, den zerbröckelten Parmesan zusammen mit den restlichen Zutaten zugeben und glatt pürieren; abschmecken • Das Brot mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und in fingerdicke Streifen schneiden • Den Chicorée vierteln und samt Speck in der Grillpfanne einige Minuten Farbe annehmen lassen

Den Romanasalat grob in Stücke schneiden und auf einem großen Brett oder einer Platte anrichten • Die Ciabattastreifen darauf verstreuen, Tomaten halbieren, Paprikaschoten in Stücke schneiden und auf dem Salat arrangieren • Den Chicorée mit Balsamico beträufeln und ebenfalls verteilen • Das Hähnchen in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und alles mit dem Dressing überziehen • Mit dem zerkrümelten Speck bestreuen und die Kresse über den Salat schnippeln • Nach Belieben mit weiteren Parmesanspänen bestreuen



KRÄUTERHÄHNCHEN

SPECK, SPARGEL & LINSEN MIT SPINAT

4 PERSONEN | 616 KCAL

Linsen

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Olivenöl
- 2 Dosen (à 400g) Puy-Linsen
(oder andere Linsen)
- 1 reife Tomate
- 200g junger Spinat
- 1 TL Rotweinessig
- 4 geh. EL Magermilchjoghurt

Hähnchen

- 4 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 120g
- ½ TL Cayennepfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frischer Thymian,
Rosmarin und/oder Lorbeer
- 4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
- 300g grüner Spargel

Zum Servieren

- knuspriges Brot

Zutaten bereitstellen • Küchenmaschine (Flügelmesser) • Backofen auf 180°C vorheizen • Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Zwiebel und die Möhre schälen, halbieren und mit den Rosmarinadeln in der Küchenmaschine fein hacken • In dem großen Topf in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen; regelmäßig umrühren • Die Hähnchenbrüste auf einem großen Stück Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer einreiben, in das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen, die ungeschälten Knoblauchzehen sowie 1 Handvoll der frischen Kräuter zufügen und von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis das Fleisch goldbraun und durchgegart ist

Die Linsen (mit der Flüssigkeit) und die grob gewürfelten Tomaten unter das Gemüse rühren und zugedeckt weitergaren • Das Brot im Ofen aufbacken • Den Spinat in der Küchenmaschine grob hacken und mit dem Rotweinessig unter die Linsen mengen • Sobald die Mischung kocht und der Spinat zusammengefallen ist, abschmecken • Den Speck und den geputzten Spargel zu dem Hähnchen in die Pfanne legen und goldbraun und knusprig braten

Das Linsengemüse auf einer Platte verteilen und den Großteil des Joghurts grob unterziehen • Das Hähnchen auf einem Brett schräg in Stücke schneiden und mit Speck, Spargel und Knoblauch auf den Linsen anrichten • Den restlichen Joghurt darüberklecksen, dazu das knusprige Brot zum Aufstippen servieren



KNUSPRIGE ENTE

NUDELNESTER & HOISIN-SALAT

4 PERSONEN | 738 KCAL

Nudelnester

- 4 Nester feine Eiernudeln
- 1 Eisbergsalat
- 1 EL Sesamöl
- 4 EL Hoisin-Sauce
- 4 Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Seidentofu
- 1 Bund kleine Radieschen
- 5 Stängel Koriandergrün
- 1 Schälchen Kresse
- süße Chilisauc

Ente

- 2 Entenbrustfilets mit Haut à 200 g
- 1 geh. TL Fünf-Gewürze-Pulver
- Oliveöl
- 1 frische rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 2 EL Sesamsamen
- 1 TL flüssiger Honig

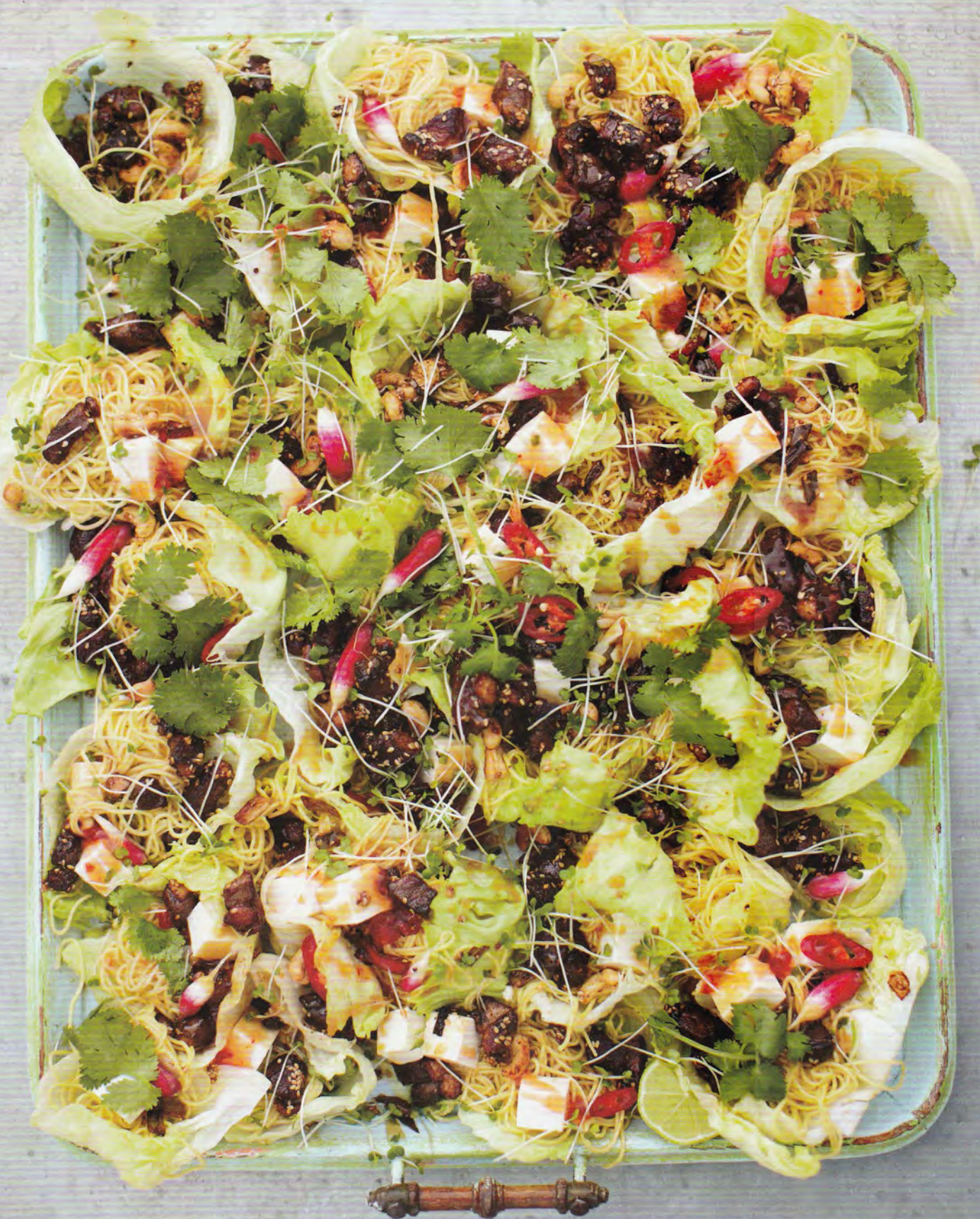
Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Kleiner Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

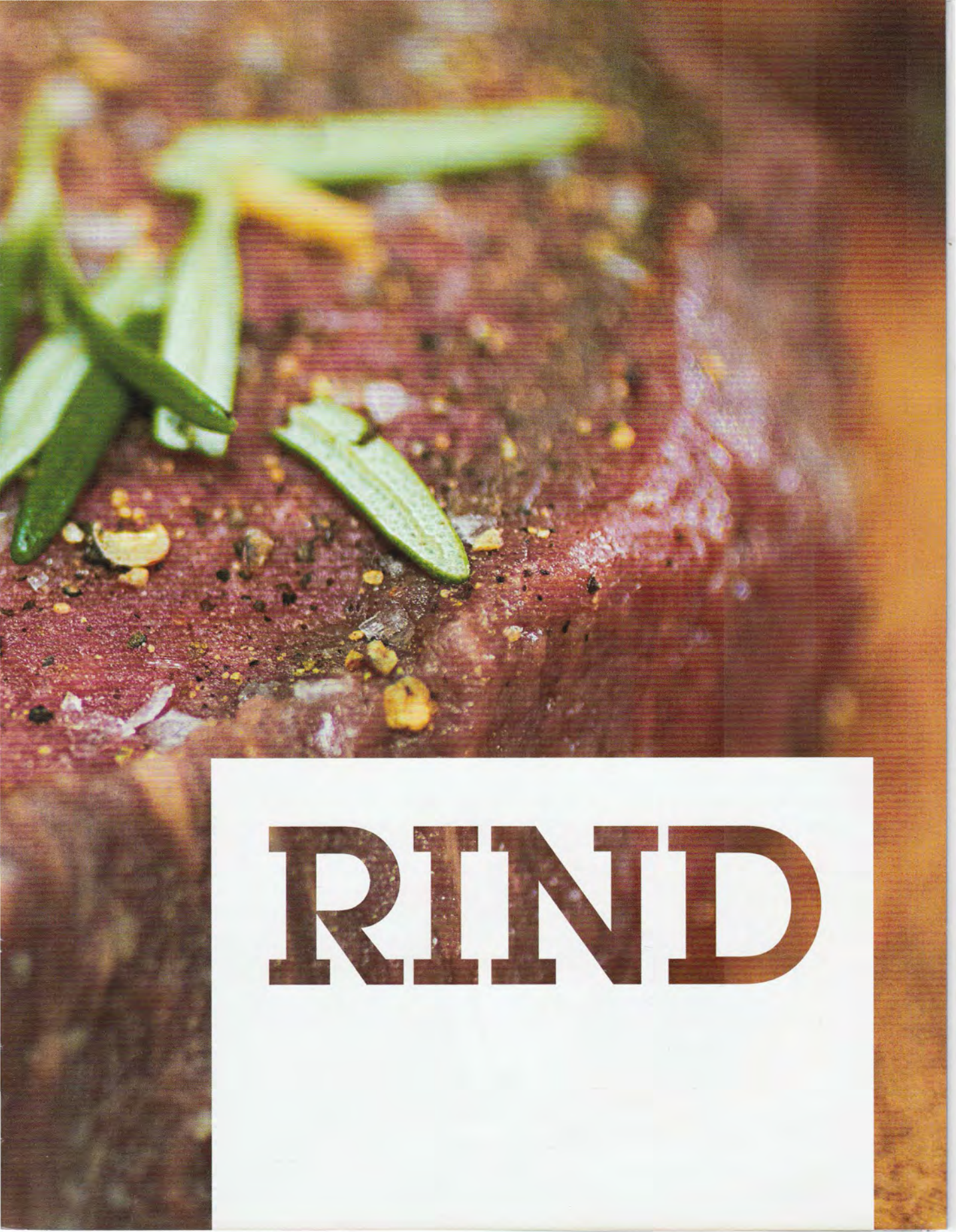
Die Nudelnester in dem Topf mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt nach Packungsanweisung garen • Die Entenbrüste in 1 cm kleine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver würzen und in der Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl braten; regelmäßig durchschwenken • Den Salatkopf der Länge nach halbieren, Strunk entfernen • Die Blätter voneinander lösen und wie kleine Schalen auf einer Platte arrangieren

Die Nudeln abgießen, in dem Sesamöl schwenken und auf die Salatblätter verteilen • Chilischote und geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden • Sobald das Entenfleisch goldbraun ist, das Fett aus der Pfanne abgießen, Chilischote, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne und Sesam hinzugeben und weiter regelmäßig durchschwenken

Die Hoisin-Sauce in einer Schüssel mit dem Saft von 3 Limetten vermengen, den Knoblauch ungeschält hineinpresse und alles verrühren. Den Honig über das Entenfleisch träufeln, durch Rütteln der Pfanne gleichmäßig verteilen, das Fleisch in den Nudelnestern anrichten • Den Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden und über und um die Salatkelche herum verteilen • Radieschen und Koriandergrün auf den Salat streuen und die Kresse darüberschnippeln • Alles gleichmäßig mit dem Dressing überziehen, die Tofuwürfel mit süßer Chilisauc beträufeln • Mit Limettenspalten servieren







RIND

CHILI-CON-CARNE-FLEISCHBÄLLCHEN

4 PERSONEN | 437 KCAL

Bulgur

300 g Bulgur (= 1 Becher)
1 eingelegte Zitrone
1 Zimtstange

Fleischbällchen

400 g mageres Rinderhack
1 geh. TL Garam Masala
Olivenöl
3 rote Paprikaschoten aus dem Glas
4 Frühlingszwiebeln
1 TL geräuchertes Paprikapulver
700 g passierte Tomaten
1 Bund Koriandergrün
1 Dose (400 g) Kidneybohnen
1 Prise Kreuzkümmelsamen
4 EL Magermilchjoghurt
1 Limette

Gegrillte Chilis

4 frische Chilischoten

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofengrill auf Maximum vorheizen • Mittelgroßer Topf, starke Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze • Mixer • Mittelfleisch Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Den Bulgur mit 2 Bechern kochendem Wasser, der eingelegten Zitrone und der Zimtstange in den Topf geben und zugedeckt garen, gelegentlich umrühren • Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen und alles mit sauberen Händen vermengen • Die Masse in vier Stücke teilen, mit befeuchteten Händen rasch je vier Bällchen daraus formen und in der heißen Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl von allen Seiten bräunen

Die Paprikaschoten, die Hälfte der geputzten Frühlingszwiebeln, das Paprikapulver, die passierten Tomaten, die Hälfte des Koriandergrüns sowie 1 Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren • In die kleinere Pfanne gießen (den Mixer mit einem Schuss Wasser ausspülen, zugießen) und die Temperatur auf große Stufe stellen • Die Chilis mehrmals einstechen und unter dem heißen Grill rundherum kräftig anrösten; herausnehmen

Die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und mit dem Kreuzkümmel zu den Fleischbällchen in die Pfanne geben und kurz erwärmen • Die Bällchen mit einer Küchenzange herausheben und in die Sauce legen • Die restlichen geputzten Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden • Die Bohnen unter die Sauce rühren • Die Zimtstange aus dem Bulgur entfernen, die Zitrone darin zerdrücken • Die Fleischbällchen mit ihrer Sauce auf dem Bulgur anrichten und einen Klecks Joghurt daraufsetzen • Mit den Frühlingszwiebeln und dem restlichen Koriandergrün bestreuen und mit den gegrillten Chilis und Limettenspalten servieren



BRITISCHER BURGER

SALAT, PICKLES UND DIES & DAS

4 PERSONEN | 532 KCAL

Burger

500g mageres Rinderhack
1 geh. TL körniger Senf
1 Schuss Bier
Olivenöl
4 Vollkornbrötchen
2 EL Magermilchjoghurt
Worcestersauce
1 reife Fleischtomate
2-4 Gewürzgurken
Ketchup zum Servieren

Salat

2 Möhren
1 kleine rote Zwiebel
¼ Weißkohl (etwa 250g)
1 Birne
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Rotweinessig
70g Rucola

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 130°C vorheizen

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Küchenmaschine (grobe Raspel)

LOS GEHT'S

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Bier in eine Schüssel geben und alles mit sauberen Händen sorgfältig vermischen • Die Masse in vier Stücke teilen und mit befeuchteten Händen zu etwa 2,5cm dicken Burgern formen • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne gießen, die Burger hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten • Mit einem Pfannenwender andrücken, damit sie überall gleichmäßigen Kontakt mit dem Pfannenboden haben

Die Brötchen im Ofen aufbacken • Den Joghurt in eine kleine Schale füllen, 1 Spritzer Worcestersauce hineingeben und unterrühren • Die Tomate und die Gurken auf einem ansprechenden Brett zum Servieren in Scheiben schneiden

Die Möhren und die Zwiebel schälen, zusammen mit dem Kohl und der Birne (Stiel entfernen) in der Küchenmaschine raspeln • Das native Olivenöl und den Essig in einer Servierschüssel verrühren, das geraspelte Salatgemüse darin wenden und nach Geschmack würzen • Den Rucola unterheben • Die Brötchen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Ketchup bestreichen • Mit einer Scheibe Tomate und den Burgern belegen – den Rest erledigt jeder selbst am Tisch



RINDFLEISCH STROGANOFF

REIS & ZWIEBEL-PETERSILIEN-PICKLE

4 PERSONEN | 625 KCAL

Reis

300g Basmatireis (= 1 Becher)
½ Bund frischer Thymian
200g junger Spinat

Pickle

2 kleine rote Zwiebeln
1 Handvoll Cornichons
1 Bund glatte Petersilie

Fleisch

300g gemischte Pilze
Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 Rumpsteaks à 200g,
Fett entfernt
1 geh. TL edelsüßes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone
1 Schuss Weinbrand
4 geh. EL Magermilchjoghurt
1 Schuss fettarme Milch

Zutaten bereitstellen • Wasser kochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt) • Große Pfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Den Reis mit 2 Bechern kochendem Wasser, dem Thymian sowie 1 Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben, Deckel auflegen und gelegentlich umrühren • Die Zwiebeln schälen, mit den Cornichons in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben • Die Stängel der Petersilie fein, die Blätter grob hacken, mit 1 Schuss Gurkenwasser und 1 Prise Salz unter Zwiebeln und Cornichons mischen und alles gut mit der Hand durchkneten

Die Pilze grob zerteilen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl in die heiße Pfanne geben, den ungeschälten Knoblauch hineinpresse und zwei Drittel des Petersilien-Pickles untermengen; ab und zu umrühren • Die Steaks in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und der fein geriebenen Zitronenschale würzen • Die gebratenen Pilze auf einen Teller legen, 2 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne gießen, das Fleisch darin von beiden Seiten anbräunen

Den Spinat auf den Reis in den Topf schichten, den Deckel wieder auflegen • Den Weinbrand über das Fleisch gießen, mit einem Streichholz entzünden (nach Belieben) und die Flammen erlöschen lassen • Die Pilze wieder dazugeben, Joghurt und Milch untermischen und alles zum Kochen bringen • Den zusammengefallenen Spinat auf einer schönen Platte anrichten, den Reis auflockern und daraufhäufen • Das Fleisch mit der Sauce darüberschöpfen, das restliche Petersilien-Pickle ausdrücken und schwungvoll verteilen



SAFTIGES RUMPSTEAK HOISIN-GARNELEN & NUDELN

4 PERSONEN | 653 KCAL

Nudelschalen

- 2 EL Erdnussskerne
- 2 EL Sesamsamen
- ½–1 frische rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 Nester Eiernudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g rohe geschälte Riesengarnelen
- 80g Bohnensprossen
- 4 EL Hoisin-Sauce
- 2 EL salzarme Sojasauce
- 2 Limetten
- 1 Romanasalatherz
- 4 Radieschen
- 1 Schälchen Kresse

Steak

- 2 Rumpsteaks à 200g
- 1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
- 2 EL Sesamöl
- 250g Austernpilze

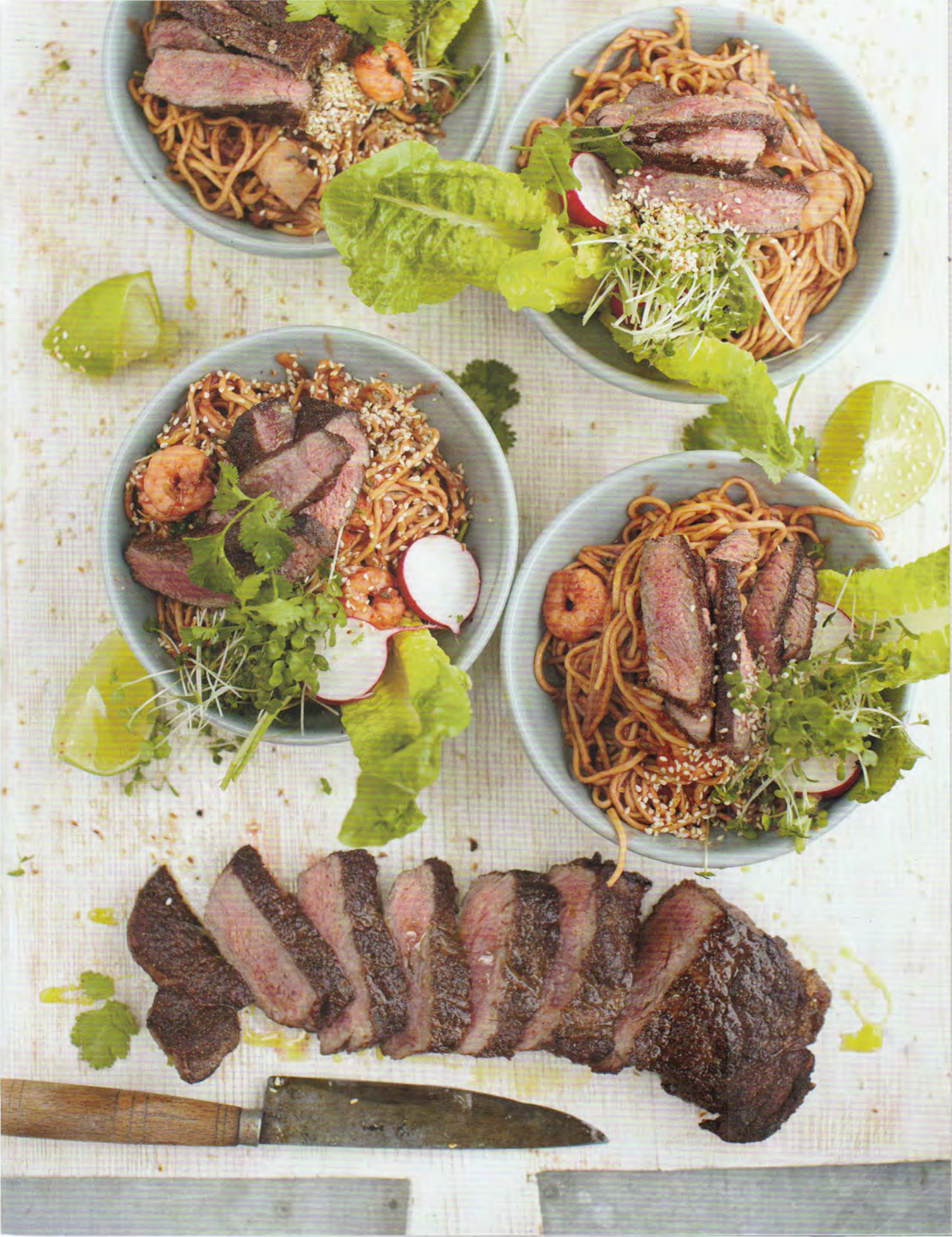
Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Wok, starke Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser) • Mittegroßer Topf, starke Hitze

LOS GEHT'S

Erdnüsse und Sesamsamen im Wok ohne Fett unter häufigem Schwenken goldgelb rösten und in einer kleinen Schale beiseitestellen • Den Wok auf der Kochstelle stehen lassen • Die Steaks rundherum mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver einreiben • 1 Esslöffel Sesamöl in die Pfanne geben, die Steaks hineinlegen und wie gewünscht braten; nach jeder Minute wenden und nach einigen Minuten die Austernpilze zugeben • Die Steaks auf ein Brett legen, sobald sie fertig sind • Die Chilischote, den geschälten Ingwer, die geputzten Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Koriandergrüns in der Küchenmaschine fein hacken

Den Topf zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen, salzen, die Nudelnester hineingeben und zugedeckt nach Packungsanweisung garen • Das restliche Sesamöl im Wok erhitzen, die Chili-Ingwer-Mischung aus der Küchenmaschine zugeben und den ungeschälten Knoblauch hineinpressen • 1 Minute pfannenrühren, Garnelen und Bohnensprossen zugeben und nach 1 weiteren Minute die Hoisin- und Sojasauce, den Saft von 1 Limette und das restliche Koriandergrün unterrühren

Die Nudeln mit einer Küchenzange aus dem Wasser fischen, kurz abtropfen lassen und sofort in den Wok geben; die Mischung bei Bedarf mit 1 Schuss Kochwasser etwas auflockern • Nach Geschmack würzen und auf vier Schalen verteilen • Den Salat putzen, zerteilen und jeweils einige Blätter und ein halbiertes Radieschen in die Schalen stecken • Die Kresse darüberschnippeln und mit den gerösteten Erdnüssen und Sesamsamen bestreuen • Die Steaks in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den gebratenen Pilzen und Limettenspalten servieren



HACKRÖLLCHEN IN CURRYSAUCE REIS MIT BOHNEN & ERBSEN

4 PERSONEN | 706 KCAL

Curry

- 1 Paket (250g) tafelfertige Puy-Linsen (oder andere Linsen)
- 1 geh. TL Garam Masala
- 400g mageres Rinderhack
- Olivöl
- 3 reife Tomaten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 geh. TL Rogan-Josh-Currypaste (vorzugsweise Patak's)
- 200g fettarme Kokosmilch
- 4 EL Magermilchjoghurt
- 1 Zitrone

Reis

- 300g Basmatireis (= 1 Becher)
- 5 Kardamomkapseln
- 200g grüne oder gelbe Bohnen
- 200g Tiefkühlerbsen
- 2 ungebackene Papadams

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Mittelgroßer Topf mit Deckel, starke Hitze • Mixer

LDS GEHT'S

Linsen, Garam Masala und Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und mit sauberen Händen gründlich verkneten • Die Masse in zwei Hälften teilen und daraus mit befeuchteten Händen jeweils sechs dicke Röllchen formen • In der heißen Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl rundherum bräunen

Den Reis, 2 Becher kochendes Wasser und den Kardamom in den Topf geben, die geputzten Bohnen in der Mitte durchbrechen und untermengen, Deckel auflegen • Die Tomaten, den geschälten Ingwer, die geputzten Frühlingszwiebeln, eine halbe Chilischote, die Korianderstiele, die Kurkuma und den Honig zusammen mit der Currypaste und der Kokosmilch im Mixer pürieren • Über die Hackbällchen in die Pfanne gießen, aufkochen und köcheln lassen; abschmecken

Die Erbsen sorgfältig unter den Reis mengen und unbedeckt noch einige Minuten mitgaren • Die Papadams in Stücke teilen und in der Mikrowelle (800 W) 1–2 Minuten aufbacken • Die zweite halbe Chilischote in Ringe schneiden und die Korianderblätter zerpfeifen • Das Curry damit bestreuen, hier und da einen Klecks Joghurt hintüpfeln • Zusammen mit Zitronenspalten, Papadams und dem Gemüse Reis servieren



STEAK ASIATISCH

WELTBESTER NUDELSALAT & INGWERDRESSING

4 PERSONEN | 585 KCAL

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Große Bratpfanne, starke Hitze

Salat

50g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Sesamsamen
200g feine Reismudeln
1 kleines Romanasalat Herz
1 große Möhre
1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
1 großes Bund Koriandergrün
3 Frühlingszwiebeln
1 Schälchen Kresse
1 Beutel Alfalfaspossen

Steak

500g Rumpsteak am Stück,
Fett entfernt
2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
Olivenöl

Dressing

100g süßsauer eingelegter Ingwer
2 Limetten
1 EL Fischsauce
1 EL salzarme Sojasauce
1 EL Sesamöl
½ frische rote Chilischote

LOS GEHT'S

Die Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen in der Pfanne unter Rühren goldgelb rösten und in eine Schale geben • Die Pfanne bei starker Hitze wieder auf den Herd stellen • Die Nudeln und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken • Das Steak mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver einreiben, 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und wie gewünscht braten; nach jeder Minute umdrehen

In einer weiteren Schüssel den eingelegten Ingwer samt seiner Flüssigkeit mit dem Saft von 1–2 Limetten, Fisch- und Sojasauce sowie dem Sesamöl verrühren; die Chilischote in feine Ringe schneiden und untermengen • Den Romanasalat putzen und zerteilen, größere Blätter in Streifen schneiden und auf einem großen Brett ausbreiten • Mit einer Kastenreibe die geschälte Möhre grob darüber raspeln • Die Radieschen halbieren, die Gurke würfeln, das Koriandergrün grob hacken und die geputzten Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden

Sämtliches Salatgemüse auf das Brett häufen und mit der Kresse und den Alfalfaspossen bestreuen • Die Nudeln abgießen, abspülen und abtropfen lassen; anschließend auf dem Salat verteilen • Das Steak auf einem Brett kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten; den ausgetretenen Fleischsaft darüberträufeln • Mit den Nusskernen und Samen bestreuen und mit dem Dressing und einigen Limettenspalten servieren



GEGRILLTES STEAK

RATATOUILLE & SAFRANREIS

4 PERSONEN | 593 KCAL

Ratatouille

- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 geh. TL Harissa (Gewürzpaste)
- 2 Sardellenfilets
- 2–4 Knoblauchzehen
- 700 g passierte Tomaten
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Magermilchjoghurt
- ½ Bund Basilikum

Reis

- 300 g Basmatireis (= 1 Becher)
- 1 kräftige Prise Safran
- ½ Bio-Zitrone

Steak

- 2 Rumpsteaks à 250 g, Fett entfernt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 geh. TL Dijonsenf
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Grillpfanne, starke Hitze

■ Kleiner Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Zucchini längs halbieren, die Aubergine der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in die Grillpfanne legen und von beiden Seiten kräftig bräunen • Den Reis mit 2 Bechern kochendem Wasser, dem Safran, der halben Zitrone und etwas Salz in dem kleinen Topf vermengen und garen, bis der Reis locker und körnig ist; ab und zu umrühren • Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und würfeln, die rote Zwiebel schälen und hacken • Im Schmortopf zusammen mit der Harissa und den Sardellen in 1 Teelöffel ihres Öls anschwitzen • Den Knoblauch ungeschält hineinpressen und regelmäßig umrühren

Die gegrillten Zucchini- und Auberginenscheiben auf ein Brett heben und grob würfeln, die Pfanne auf dem Herd stehen lassen • Die Gemüsewürfel, die passierten Tomaten und den Essig in den Schmortopf geben und zudecken • Die Steaks mit Salz, dem Paprikapulver und 1 Teelöffel Olivenöl einreiben und in der heißen Grillpfanne wie gewünscht grillen; nach jeder Minute umdrehen

Auf einem Brett die Stängel der Petersilie fein, die Blätter grob hacken • Den Senf und das native Olivenöl zugeben, salzen und pfeffern und den Saft der halben Zitrone über die Mischung pressen • Alles gründlich vermengen und gleichmäßig auf dem Brett verteilen • Die Steaks, wenn sie so weit sind, auf das Brett legen und in dem Dressing wenden, dann in dicke Streifen schneiden • Die Ratatouille abschmecken, mit einem Klecks Joghurt und Basilikumblättchen garnieren und mit dem Safranreis und dem Fleisch servieren



RINDER-CHIMICHURRI

NEUE KARTOFFELN & KNACKIGER SALAT

4 PERSONEN | 613 KCAL

Kartoffeln

800g kleine neue Kartoffeln
1 Bio-Zitrone
1 TL getrockneter Dill

Fleisch

4 Knoblauchzehen
6 Frühlingszwiebeln
2 geh. TL getrockneter Oregano
½ frische rote Chilischote
1 frisches Lorbeerblatt
1 Bund Koriandergrün
2–3 EL Rotweinessig
2 Rumpsteaks à 250g,
Fett entfernt
Olivenöl

Salat

2 Romanasalatherzen
650 g bunt gemischte
reife Tomaten
½ Bund frische Minze
1 Schälchen Kresse
150g enthülste feine Erbsen
natives Olivenöl extra
1 EL Balsamico-Essig
Parmesan zum Servieren

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf, starke Hitze
• Mixer • Große Bratpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Kartoffeln und die ganze Zitrone in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt garen • Den Knoblauch schälen und mit den geputzten und halbierten Frühlingszwiebeln sowie Oregano, Chili, Lorbeer und Koriandergrün (einige Blätter zurückbehalten) in den Mixer geben • Den Essig und 1 Schuss kochendes Wasser zugießen und pürieren, bis die Mischung glatt ist • Die Sauce abschmecken und in eine Schale füllen

Die Steaks mit Salz und Pfeffer einreiben, 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und wie gewünscht braten; nach jeder Minute wenden • Den Salat grob zerkleinern, die Tomaten würfeln, die Minze hacken • Alles auf einer Platte vermengen und mit der Kresse und den rohen Erbsen bestreuen • Den Salat mit 1 Esslöffel nativem Olivenöl und dem Balsamico anmachen und mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen

Die Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel füllen, mit einer Küchenzange die Zitrone über den Kartoffeln auspressen • 1 Esslöffel natives Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie den Dill zugeben, sorgfältig durchmischen und auf der Platte anrichten • Die Steaks und die Chimichurri-Sauce daneben platzieren, mit dem restlichen Koriandergrün garnieren und am Tisch tranchieren



STEAK, LEBER & SPECK

ROSENKOHL-KARTOFFEL-PÜREE & ZWIEBELSAUCE

4 PERSONEN | 556 KCAL

Püree

800 g Kartoffeln
500 g Rosenkohl
1 Schuss fettarme Milch

Fleisch

300 g Rumpsteak am Stück
200 g Kalbsleber,
in Scheiben geschnitten
1 EL Senfpulver
Olivenöl
4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
einige Zweige Zitronenthymian

Sauce

2 rote Zwiebeln
2 Zweige frischer Rosmarin
1 geh. TL Mehl
1 EL Brombeerkonfitüre
1 EL Worcestersauce
1 Schuss Bier
1 Hühnerbrühwürfel

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine (grobes Schneideblatt) • Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mittlere Bratpfanne, starke Hitze • Schmortopf, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die geschälten Kartoffeln und den geputzten Rosenkohl in der Küchenmaschine in dicke Scheiben schneiden • In dem großen Topf mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt garen • Steak und Leber mit Salz und dem Senfpulver einreiben • Das Steak flach klopfen, es sollte etwa 3 cm dick sein • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben, das Steak hineinlegen und wie gewünscht braten; nach jeder Minute umdrehen

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dem Schmortopf in 1 Esslöffel Olivenöl mit den abgezapften Rosmarinnadeln anschwitzen, hin und wieder umrühren • Kartoffeln und Rosenkohl abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, mit der Milch zerstampfen und abschmecken • Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben, Konfitüre, Worcestersauce und Bier zugeben, den Brühwürfel hineinkrümeln und 300 ml Wasser zugießen • Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen

Das Steak auf einem Teller ruhen lassen, inzwischen die Speckscheiben in der Pfanne bräunen • Beim Wenden auch Leber und Thymian hineingeben und braten, nach jeder Minute umdrehen • Das Püree auf ein schönes Brett streichen, Leber, Speck und Thymian darauf anrichten • Das Steak tranchieren, dazulegen und mit seinem Saft beträufeln • Die Zwiebelsauce getrennt dazu reichen



KOREANISCHER REIS

STEAK, AUSTERNPILZE & PICKLES

4 PERSONEN | 545 KCAL

Reis

- 2 Packungen (à 250g)
Naturreis, gegart
- 1 Zitrone

Steak & Pilze

- 125g Austernpilze
- Sesamöl
- salzarme Sojasauce
- Sherryessig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Rumpsteaks à 250g,
Fett entfernt

Pickle

- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- feiner Zucker

Garnitur

- 1 Romanasalatherz
- 2 EL Harissa (Gewürzpaste)
- 100g junger Spinat
- 2 große Eier
- 2 EL Sesamsamen

Zutaten bereitstellen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze
• Grillpfanne, starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Den gegarten Reis in die Pfanne geben, den Saft der Zitrone hineinpressen und regelmäßig umrühren • Die Austernpilze in der Grillpfanne rösten, sobald sie von einer Seite kräftig gebräunt sind, umdrehen • In einer mittelgroßen Schüssel 1 Esslöffel Sesamöl, 2 Esslöffel Sojasauce und 1 Esslöffel Sherryessig verrühren, den ungeschälten Knoblauch hineinpressen und sorgfältig unterrühren • Das Steak in 1 cm dicke Scheiben schneiden

Die gegrillten Pilze in das Dressing geben, die Steakscheiben nebeneinander in die Grillpfanne legen und nur von einer Seite kräftig bräunen; unter die Pilze mengen • Die Gurke und die geputzten Frühlingszwiebeln in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel füllen und mit 1 Prise Salz und Zucker sowie etwas Sojasauce und Sherryessig würzen • Mit sauberen Händen durchkneten und sorgfältig vermengen

Den Salat in feine Streifen schneiden und in einer Schale anrichten, Harissa und Spinatblätter ebenfalls in Schalen füllen • Den Reis in einer großen Schüssel anrichten • 1 Teelöffel Sesamöl in die Bratpfanne geben, die Eier hineinschlagen, mit den Sesamsamen bestreuen und von jeder Seite 1½ Minuten braten, sodass das Eigelb noch weich ist; auf dem Reis anrichten • Jeder mischt sich auf dem Teller seinen Salat selbst und schmeckt ihn nach Belieben mit Harissa feurig ab



SCHWEDISCHE FLEISCHBÄLLCHEN REIS MIT SELLERIE & SPINAT

4 PERSONEN | 576 KCAL

Reis

1 Knollensellerie
Olivenöl
einige Zweige frischer
Zitronenthymian
300g Basmatireis (= 1 Becher)
200g junger Spinat

Fleischbällchen

200g mageres Rinderhack
200g Schweinehack
½ Bund frischer Dill
2 TL Kümmelsamen
1 Schuss Wodka
4 TL Preiselbeerkonfitüre
4 EL Sahne
4 EL Magermilchjoghurt

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze
• Kleiner Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mittelfgroße Bratpfanne, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Den Sellerie vom Wurzelansatz befreien, sorgfältig schälen und in 1 cm große Würfel schneiden • Mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer, dem abgezipften Thymian und 1 Schuss kochendem Wasser in den Schmortopf geben • Deckel auflegen und bei starker Hitze garen; ab und zu umrühren • Den Reis und 2 Becher kochendes Wasser in den kleinen Topf füllen, salzen und zugedeckt garen

Sämtliches Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, den Dill fein hacken, den Großteil hineingeben und mit sauberen Händen sorgfältig vermengen • Die Masse vierteln und mit befeuchteten Händen aus jedem Viertel rasch jeweils fünf Bällchen formen • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne gießen, die Fleischbällchen mit dem Kümmel hineingeben und bei starker Hitze rundherum goldbraun braten; regelmäßig wenden

Den Spinat zu dem Sellerie in den Topf geben, den gegarten Reis untermengen und abschmecken • 1 kräftigen Schuss Wodka über die Fleischbällchen gießen, nach Belieben mit einem Streichholz flambieren und die Flammen ausbrennen lassen • Preiselbeerkonfitüre, Sahne und 1 guten Schuss Wasser unterrühren, kurz aufkochen • Abschmecken, die Fleischbällchen auf dem Gemüsereis anrichten, mit Joghurt und dem restlichen Dill garnieren und servieren



SCHWARZE-BOHNEN-BURGER NUDELN & ASIA-SALAT

4 PERSONEN | 558 KCAL

Burger

400 g mageres Rinderhack
6 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
(Black Bean Sauce; Asialaden)
Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
2 EL Sesamsamen
1 Limette

Nudeln

1 Hühnerbrühwürfel
1 daumengroßes Stück Ingwer
4 Nester Eiernudeln
1 Limette
2 verschiedenfarbige
Paprikaschoten
200 g Zuckerschoten
2 Pak Choi
150 g gemischte Pilze

Salat

1 Dose (225 g) Wasserkastanien
3 Frühlingszwiebeln
½ frische rote Chilischote
1 Limette
½ Bund Koriandergrün
salzarme Sojasauce

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelflockige Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze • Wok, starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Das Hackfleisch und die Hälfte der Schwarze-Bohnen-Sauce in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und mit den Händen sorgfältig vermengen • Die Masse vierteln und mit befeuchteten Händen vier etwa 2,5 cm dicke Burger formen • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, die Burger hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun braten • 600 ml kochendes Wasser in den Wok gießen, den Brühwürfel hineinkrümeln, den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und hinzugeben

Die Wasserkastanien abtropfen lassen, mit den geputzten Frühlingszwiebeln und der Chilischote in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen • Den Saft von 1 Limette sowie 1 Prise Salz zugeben und alles mit der Hand vermengen und durchkneten • Das Koriandergrün in den Salat zupfen (Stiele zurückbehalten), mit etwas Sojasauce beträufeln und beiseitestellen • Die Nudelnester zerbrechen, im Wok 2 Minuten garen, dann die restliche Bohnensauce und den Saft von 1 Limette untermischen

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und mit den Zuckerschoten, dem Pak Choi und den Korianderstielen in der Küchenmaschine klein schneiden • Das Gemüse unter die Nudeln im Wok mengen, die geputzten Pilze hineinschnippeln und noch 1 Minute weitergaren • In einer schönen Schüssel anrichten • Die Burger mit Honig bestreichen, dann in Sesam wenden und auf einem Brett mit Limettenspalten und dem Salat anrichten; den Salat vor dem Servieren noch einmal durchheben



RINDER-MEDAILLONS

PILZRAHMSAUCE & FRÜHLINGSGEMÜSE

4 PERSONEN | 445 KCAL

Pilzrahmsauce

30g getrocknete Steinpilze
Olivenöl
250g gemischte Pilze
2 Knoblauchzehen
1 kräftiger Schuss Weinbrand
4 EL Sahne
1 TL Trüffelöl

Gemüse

800g kleine neue Kartoffeln
½ Wirsing (etwa 400g)
200g langstieliger Brokkoli
250g Tiefkühlerbsen
1 EL natives Olivenöl extra
½ Zitrone

Medallions

4 Rinderfiletsteaks à 125g
150g Austernpilze

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

- *Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze*
- *Grillpfanne, starke Hitze • Stabmixer*

LOS GEHT'S

Die Steinpilze in einem Becher in kochendem Wasser einweichen
▪ Die Kartoffeln in dem Topf mit kochendem Wasser bedecken – größere Exemplare halbieren –, salzen und den Deckel auflegen
▪ Den Kohl in 2,5cm breite Streifen schneiden, unter die Kartoffeln mengen und wieder zudecken
▪ In der Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die geputzten gemischten Pilze hineinschnippeln, den Knoblauch ungeschält durchpressen und die Steinpilze zugeben (Einweichwasser zurückbehalten)
▪ Salzen und pfeffern und hin und wieder durchschwenken

Die Steaks mit Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und mit den Austernpilzen in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten wie gewünscht grillen
▪ Den Brokkoli putzen, zusammen mit den Erbsen zu den Kartoffeln geben und 2 Minuten mitgaren
▪ Das Gemüse abgießen, das native Olivenöl und den Saft der Zitrone untermengen und abschmecken

Die Pilze mit dem Weinbrand ablöschen, mit einem Streichholz flambieren (nach Belieben) und warten, bis die Flammen erloschen sind
▪ Die Sahne und das Trüffelöl zugießen und zum Kochen bringen
▪ Nach Geschmack mit dem Steinpilzwasser etwas verdünnen (den sandigen Bodensatz nicht verwenden) und die Sauce mit dem Stabmixer mehr oder weniger fein pürieren; abschmecken
▪ Die Medallions mit der Sauce, den Austernpilzen und dem Gemüse servieren



CAJUN-STEAK

BAKED BEANS & GRÜNKOHL

4 PERSONEN | 614 KCAL

Kohlgemüse

- 2 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- Oliveöl
- 1 großes Bund Lorbeer, Thymian und Rosmarin
- 1 Möhre
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Radieschen
- 200g Grünkohl
- 1 Hühnerbrühwürfel

Baked Beans

- 2 Dosen (à 400g) gemischte Bohnen
- 350g passierte Tomaten
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Tabasco
- 2 EL Ketchup
- 2 EL HP-Sauce (Würzsauce)
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 geh. TL Senf, plus mehr zum Servieren
- 40g Cheddar

Steak

- 2 Rumpsteaks à 250g, Fett entfernt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- Chili-Essig

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 240°C vorheizen

• Großer Topf mit Deckel, mittlere bis starke Hitze • Mittelgroße ofenfeste Bratpfanne, mittlere Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze

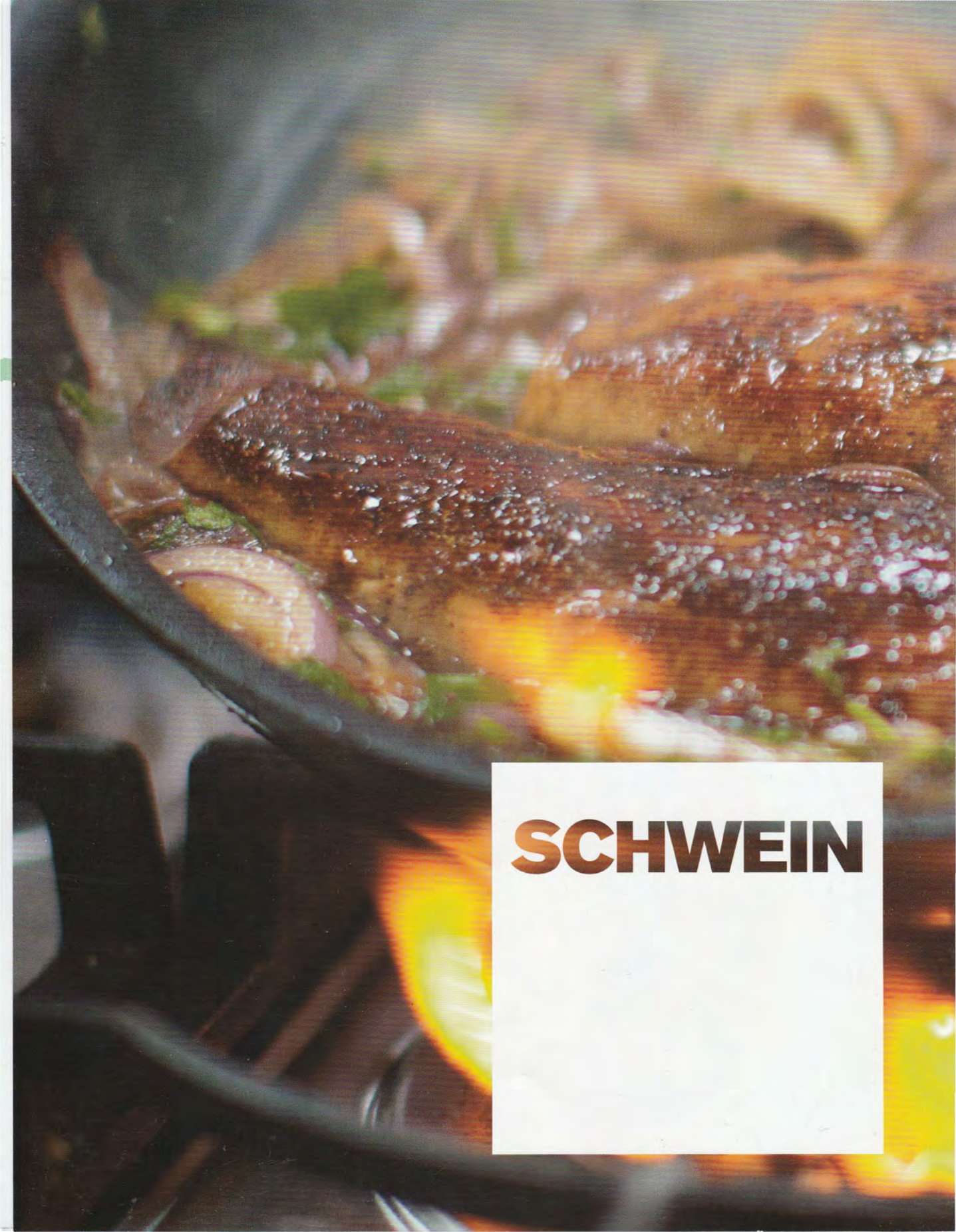
LOS GEHT'S

Den Speck in Streifen schneiden, in dem Topf in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen und die Kräuter hineinzupfen • Die Möhre, die Frühlingszwiebeln und die Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden und zu dem Speck geben; regelmäßig umrühren • Die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in der mittelgroßen Pfanne in 2 Esslöffeln Olivenöl erhitzen

Den Grünkohl putzen und klein schneiden, zu dem anderen Gemüse in den Topf geben, den Brühwürfel hineinkrümeln und 300ml kochendes Wasser zugießen; Deckel auflegen • Die restlichen Zutaten für die Baked Beans (außer den Cheddar) mit den Bohnen vermengen und aufkochen • Den Cheddar darüberreiben und im Ofen goldbraun überbacken

Die Steaks mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian einreiben • 1 Esslöffel Olivenöl in die kräftig vorgeheizte große Pfanne gießen, die Steaks hineinlegen und wie gewünscht braten; nach jeder Minute wenden • Das Gemüse vor dem Servieren mit etwas Chili-Essig beträufeln (wer ihn selbst machen will, schneidet 1 Chilischote in Ringe und steckt sie mit ein paar Lorbeerblättern in eine Flasche Weißweinessig; hält sich monatelang) • Die Steaks auf einem Brett anrichten und am Tisch tranchieren • Bohnen, Kohlgemüse und Senf dazu reichen





SCHWEIN



MEDAILLONS MIT PARMASCHINKEN ZUCCHINI MIT MINZE & BRAUNER REIS

4 PERSONEN | 582 KCAL

Medaillons

400g Schweinefilet
40g Fetakäse
8 frische Salbeiblätter
4 Scheiben Parmaschinken
Olivenöl
Balsamico-Essig

Zucchini

6 mittelgroße verschieden-
farbige Zucchini
5 Knoblauchzehen
1 frische rote Chilischote
½ Bund frische Minze

Zum Servieren

2 TL Tomatenmark
Saft von 1 Zitrone
2 Packungen (à 250g)
Naturreis, gegart
4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

• *Küchenmaschine (feines Schneideblatt) • Schmortopf, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Das Filet in 8 gleich große Medaillons teilen und seitlich jeweils eine kleine Tasche hineinschneiden • Den Fetakäse in 8 Stücke teilen und in die Einschnitte stecken • Die Medaillons leicht pfeffern, auf jedes 1 Salbeiblatt legen, mit ½ Scheibe Parmaschinken umwickeln • Mit der Faust etwas flach drücken, 1 Esslöffel Olivenöl in die Bratpfanne geben, die Medaillons mit dem Schinken nach unten hineinlegen und braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind; regelmäßig umdrehen

Die Zucchini in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und mit 2 Esslöffeln Olivenöl in den Schmortopf geben • Den ungeschälten Knoblauch hineinpresse und die Temperatur auf große Stufe stellen • Die Chilischote und den Großteil der Minze fein hacken, über die Zucchini streuen, mit Salz und Pfeffer würzen • Die Zucchini garen, bis sie weich und aromatisch sind, gelegentlich umrühren

Die Zucchini auf einer Platte arrangieren, die Medaillons darauf anrichten • Die Pfanne bei starker Hitze wieder auf den Herd stellen, 1 Schuss Wasser, das Tomatenmark und den Saft der Zitrone einrühren und den Reis darin 1 Minute erhitzen • Den Reis anrichten, mit dem Joghurt beträufeln, die Medaillons mit 1 Spritzer Balsamico abschmecken und mit der restlichen Minze bestreut servieren



GLASIERTES SCHWEINEFILET CAJUN-PAPRIKAREIS & BBQ-SAUCE

4 PERSONEN | 611 KCAL

Filet

600g Schweinefilet am Stück
1 geh. TL gemahlener Piment
Olivenöl

Reis

1 rote Zwiebel
1 Stange Sellerie
175g Okraschoten
2 Paprikaschoten
1 TL mildes Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
2 Packungen (à 250g)
Nurreis, gegart
Saft von 1 Zitrone
½ Bund Basilikum

BBQ-Sauce

2 Knoblauchzehen
2 EL Worcestersauce
4 geh. EL Ketchup
2 EL HP-Sauce (Würzsaucen)
1 EL flüssiger Honig
1 EL salzarme Sojasauce
1 TL Tabasco
3 EL Apfelsaft

Zum Servieren

Essiggemüse aus dem Glas
4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Backofengrill auf mittel bis stark vorheizen

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Schmortopf, starke Hitze

LOS GEHT'S

Das Schweinefilet der Länge nach bis etwa zur Mitte einschneiden, wie ein Buch aufklappen und mit der Faust leicht flach drücken • Mit Salz, Pfeffer und dem Piment einreiben • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und wenn es nach etwa 4 Minuten von unten kräftig gebräunt ist, umdrehen • Die geschälte Zwiebel, den geputzten Sellerie, die Okraschoten und die Paprika (Samen und Scheidewände entfernen) grob hacken oder würfeln und mit 1 Esslöffel Olivenöl in den Schmortopf geben • Paprikapulver, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen hineinstreuen, 1 Tasse Wasser zugießen und regelmäßig umrühren

Den Knoblauch ungeschält in eine Schüssel pressen, sämtliche anderen Saucenzutaten zugeben, salzen und alles gründlich verrühren • Das Fleisch, sobald es rundherum eine appetitliche goldbraune Kruste angenommen hat, in eine ofenfeste Form legen • Mit dem Großteil der Sauce übergießen und unter dem Backofengrill glasieren • Die restliche Sauce in eine Servierschale füllen

Den Reis unter das geschmorte Gemüse rühren, den Saft der Zitrone hineinpressen und abschmecken • Das Basilikum grob hacken und über den Reis streuen • Das Filet in Scheiben schneiden und mit der restlichen Sauce servieren • Dazu Schälchen mit Essiggemüse wie Gürkchen, Blumenkohl, Rotkohl und allem, was knackig und lecker ist, reichen • Den Reis vor dem Servieren mit Joghurtklecksen tüpfeln



ULTIMATIVE SCHWEINE-TACOS

FEURIGE SCHWARZE BOHNEN & AVOCADOSALAT

4 PERSONEN | 582 KCAL

Zutaten bereitstellen • Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze

• Mittlere Bratpfanne, mittlere Hitze

Fleisch

- 350 g Schweinebauch
ohne Schwarte
- 1 geh. TL Fenchelsamen
- 1 geh. TL mildes geräuchertes
Paprikapulver

Bohnen

- Oliveöl
- 1 kräftige Prise Kreuzkümmelsamen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen

Salat

- 1 frische rote oder grüne
Chilischote
- 2 Romanasalat Herzen
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 reife Avocado
- 1 große reife Tomate
- 1 Apfel
- salzarme Sojasauce
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Limette

Zum Servieren

- Chilisauce
- 4 EL Magermilchjoghurt
- 8 Mais-Tacos

LOS GEHT'S

Den Schweinebauch in 1 cm große Würfel schneiden, in die große Pfanne geben, mit Fenchelsamen, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren braten. In der anderen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl und die Kreuzkümmelsamen verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Scheibchen schneiden und hinzufügen, den Knoblauch ungeschält hineinpressen und die Bohnen samt Flüssigkeit unterrühren; köcheln lassen.

Die Chilischote, die Salatköpfe und den größten Teil des Koriandergrüns in schmale Streifen schneiden, die Avocado halbieren, entsteinen und schälen, das Fruchtfleisch und die Tomate würfeln. Alles vermengen, auf eine Platte häufen und den Apfel grob darüber raspeln oder in dünne Stifte schneiden und über den Salat streuen. In einer kleinen Schale etwas Chilisauce mit dem Joghurt grob verrühren.

Die Bohnen zerstampfen und abschmecken. Den Salat mit etwas Sojasauce, dem nativen Olivenöl und dem Saft der Limette anmachen und durchheben. Das Fett aus der Pfanne abgießen, Fleisch, Gemüse und Salat mit den Tacos und der Joghurtsauce servieren, dazu das restliche Koriandergrün zum Bestreuen.



FILETSTEAKS

UNGARISCHE PAPRIKASAUCE & REIS

4 PERSONEN | 685 KCAL

Sauce

- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- Olivenöl
- 2 TL mildes geräuchertes Paprikapulver, plus mehr für den Reis
- 4–5 frische Lorbeerblätter
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamico-Essig
- 700g passierte Tomaten

Filetsteaks

- 500g Schweinefilet
- 1 TL gemahlener Koriander

Zum Servieren

- 300g Basmatireis (= 1 Becher)
- 70g Rucola
- 1 Zitrone
- 4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

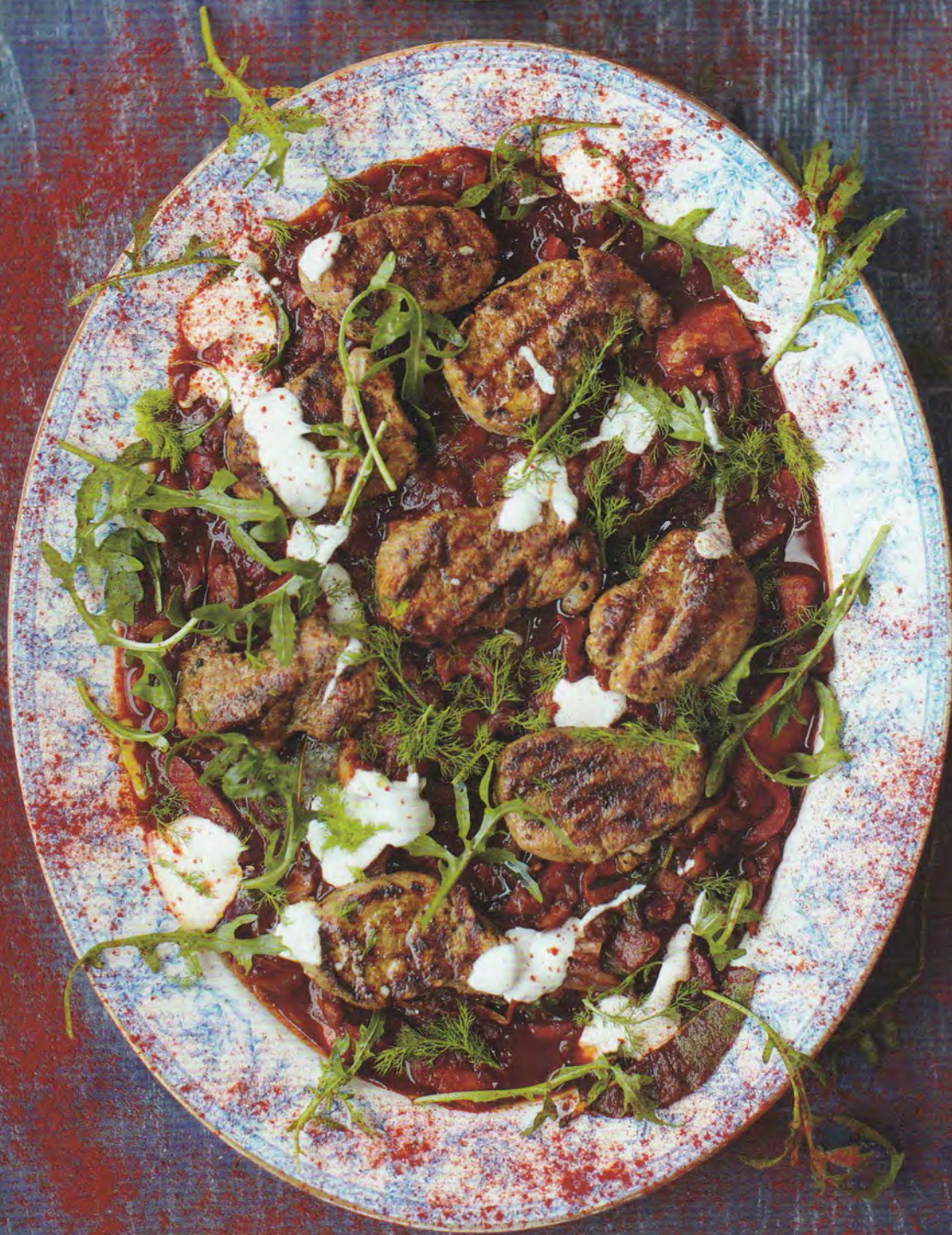
- Küchenmaschine (grobes Schneideblatt) • Schmortopf, mittlere Hitze
- Mittelloßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Grillpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, die Zwiebel schälen und halbieren, die Möhre schälen, den Fenchel putzen und halbieren (Fenchelgrün zurückbehalten) • Sämtliches Gemüse und den Apfel in der Küchenmaschine schneiden • 2 Esslöffel Olivenöl und das Gemüse in den Schmortopf geben, Paprika und Lorbeer zufügen, den ungeschälten Knoblauch hineinpressen, salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren garen

Den Reis mit 2 Bechern kochendem Wasser in den Topf geben, salzen und zugedeckt garen; ab und zu umrühren • Das Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden und mit der Faust leicht flach drücken • Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, dem gemahlenden Koriander und 1 Teelöffel Olivenöl einreiben, dann in der Pfanne grillen, bis es von beiden Seiten gebräunt und durchgegart ist

Den Balsamico und die passierten Tomaten unter das Paprikagemüse mengen, abschmecken und wieder aufkochen • Den Reis mit etwas Paprikapulver bestreuen • Den Rucola mit dem Saft der Zitrone und 1 Prise Salz anmachen, den Großteil unter die Sauce ziehen • Die Sauce auf eine Platte gießen, die Medaillons darauf anrichten und mit dem restlichen Rucola garnieren • Hier und da einen Klecks Joghurt hinsetzen, mit dem Fenchelgrün, falls vorhanden, dekorieren und mit dem Reis servieren



SCHWEINEFILET KARIBISCH

GEGRILLTER MAIS & KNÄCKIGER TORTILLASALAT

4 PERSONEN | 641 KCAL

Salat

- 4 Maiskolben
- 8 kleine Maistortillas
- 1 Romanasalatherz
- 2 Schälchen Kresse
- 1 Handvoll bunt gemischte Kirschtomaten
- 1 reife Avocado
- 1 Limette
- 1 EL natives Olivenöl extra

Filet

- 500g Schweinefilet
- 1 TL gemahlener Koriander
- Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 geh. EL flüssiger Honig
- ½ Scotch-Bonnet-Chilischote (oder eine mildere Sorte)
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 TL Piment
- 1 EL salzarme Sojasauce
- 2 EL Rotweinessig
- 6 reife mittelgroße Tomaten

Zum Servieren

- 4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 180°C vorheizen

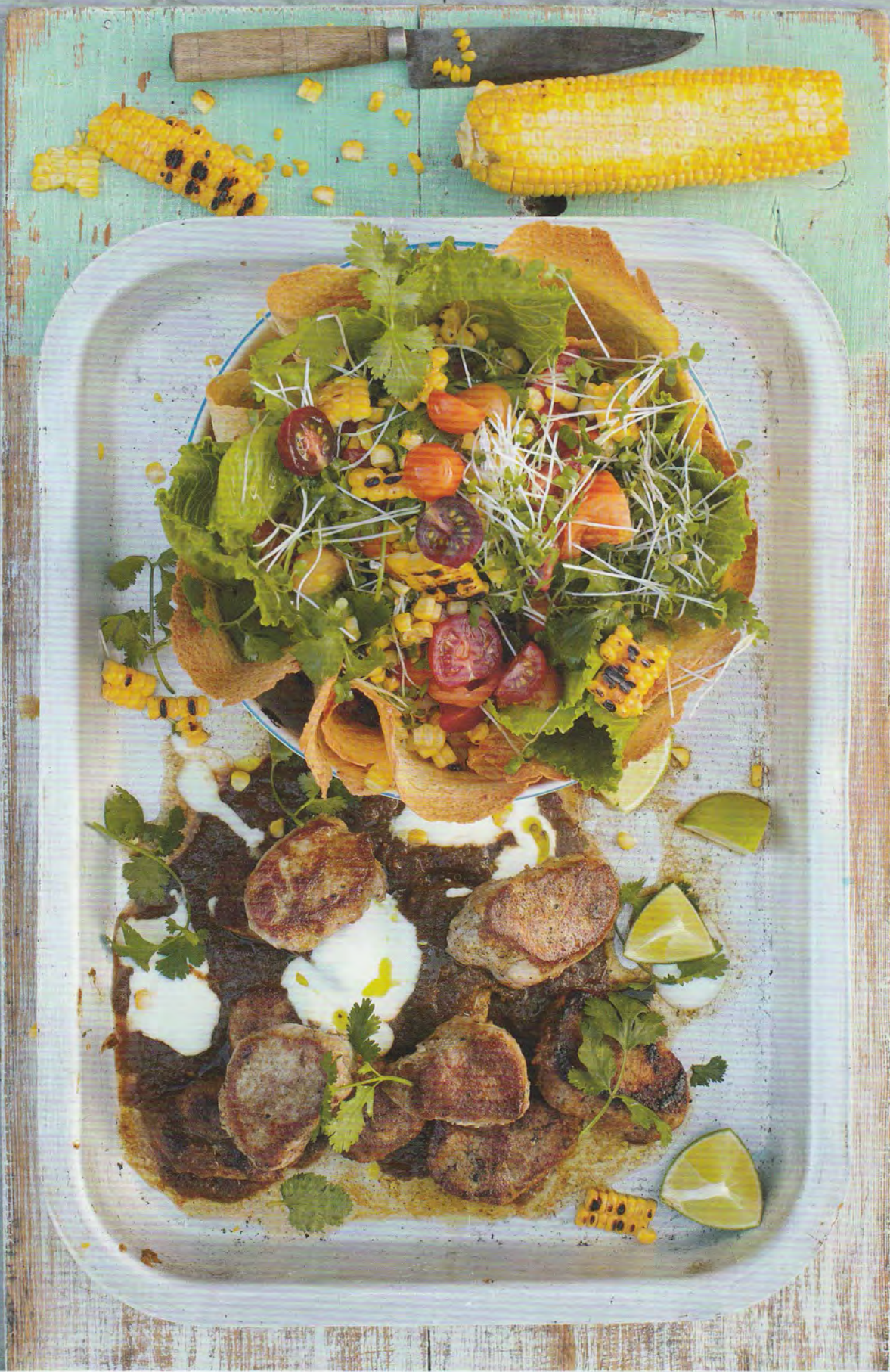
• Grillpfanne, starke Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Die Maiskolben in der Grillpfanne rundherum bräunen • Die Tortillas in einer hitzebeständigen Schüssel verteilen und 6 Minuten im Ofen knusprig aufbacken • Das Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden, mit der Faust leicht flach drücken und mit Salz, Pfeffer und dem Koriander einreiben • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Bratpfanne geben, die Medaillons hineinlegen und braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind; regelmäßig wenden

Die geputzten Frühlingszwiebeln, den Großteil des Koriandergrüns, den geschälten Knoblauch und Ingwer mit dem Rest der Zutaten und 1 Schuss Wasser im Mixer pürieren, bis die Sauce glatt ist • Die Schweinemedallions aus der Pfanne nehmen, die Sauce hineingießen und aufkochen; das Fleisch wieder einlegen und sanft köcheln lassen • Den Salat putzen, zerteilen und auf den Tortillas in der Schüssel arrangieren • Die gegrillten Maiskolben mit einer Hand fest greifen und mit einem Messer vorsichtig die Körner ablösen; über den Salat in die Schüssel streuen

Die Kresse in den Salat schnippeln, die Kirschtomaten und die geschälte, entsteinte Avocado grob würfeln und alles behutsam vermengen • Mit dem Saft der Limette und dem nativen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen • Medaillons und Sauce mit dem restlichen Koriandergrün und Joghurtklecksen garnieren und mit dem Tortillasalat servieren (der Salat schmeckt übrigens auch sehr gut, wenn man ihn mit etwas heißer Sauce beträufelt)



SCHWEINEFILET IN MARSALA STEINPILZREIS & FRÜHLINGSGEMÜSE

4 PERSONEN | 574 KCAL

Reis

300g Basmatireis (= 1 Becher)
einige getrocknete Steinpilze
½ Bio-Zitrone
einige Zweige frischer
Zitronenthymian

Filet

500g Schweinefilet
1 geh. TL gemahlener Koriander
1 geh. TL Paprikapulver edelsüß
Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel
einige frische Salbeiblätter
1 Schuss Marsala
70g Sahne, plus mehr
zum Servieren

Gemüse

1 kleiner Wirsing
1 Hühnerbrühwürfel
100g Mangold oder anderes
grünes Blattgemüse
Saft von ½ Zitrone
1 EL natives Olivenöl extra

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze

• Mittlgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

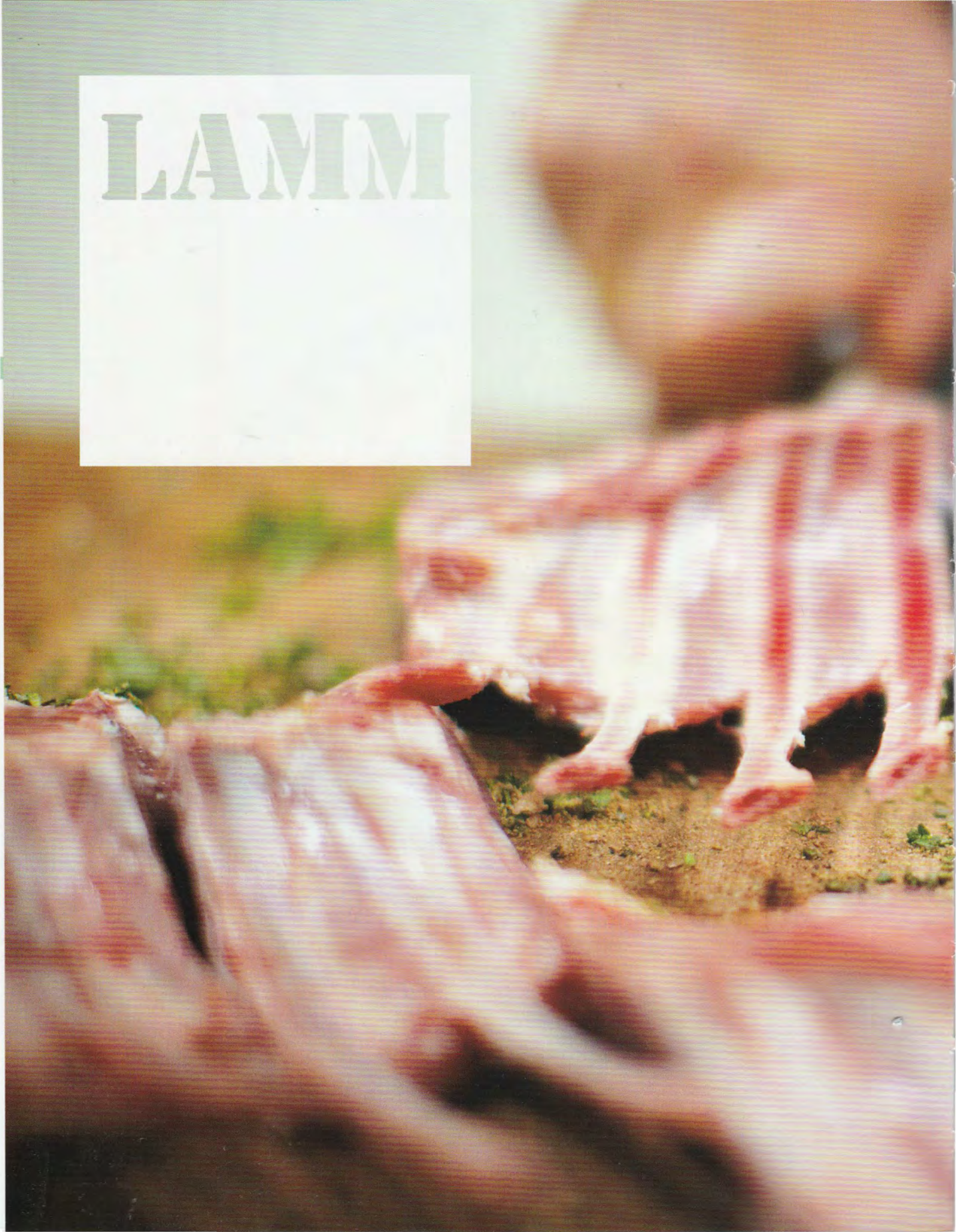
Den Reis in den Schmortopf füllen, 2 Becher kochendes Wasser dazu gießen, die zerbröckelten Steinpilze, 1 Prise Salz, die halbe Zitrone sowie den Zitronenthymian hineingeben und den Deckel auflegen • Weiteres Wasser aufkochen • Das Schweinefilet der Länge nach bis zur Mitte einschneiden, wie ein Buch aufklappen und mit der Faust etwas flach drücken • Mit Salz, Pfeffer sowie Koriander und Paprika einreiben und in der Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl braten, bis es schön gebräunt und durchgegart ist; regelmäßig wenden

Die äußeren Wirsingblätter abtrennen, wie eine Zigarre aufrollen und in feine Streifen schneiden • Das Herz des Wirsingkopfs in Spalten schneiden, alles in dem Topf mit kochendem Wasser bedecken und den Brühwürfel hineinkrümeln; zugedeckt garen • Die geschälte rote Zwiebel fein hacken, den Salbei abzupfen, zu dem Fleisch in die Pfanne geben und einige Minuten mitbraten • Den Mangold zu dem Wirsing in den Topf geben und wieder zudecken • Wenn das Fleisch so weit ist, die Pfanne mit 1 großzügigen Schuss Marsala ablöschen, mit einem Streichholz flambieren und die Flammen ausbrennen lassen

Das Fleisch auf ein Brett heben, die Sahne und 1–2 Schöpfkellen der Gemüsebrühe hineingießen und die Sauce sämig einkochen • Über das Gemüse den Saft der verbliebenen Zitronenhälfte und das native Olivenöl träufeln, gut umrühren • Den Reis auflockern, das Fleisch in 1 cm dünne Scheiben schneiden, mit der Sauce übergießen und mit dem Gemüse servieren • Wer möchte, gießt noch einen Extralöffel Sahne über das Filet



LAMM





LAMM AM STIEL

REIS MIT ERBSEN & CURRYSAUCE

4 PERSONEN | 632 KCAL

Reis mit Erbsen

300g Basmatireis (= 1 Becher)
8 Gewürznelken
40g rote Spaltlinsen
300g enthülste frische Erbsen

Fleisch

8 große Lammstielkoteletts,
Fett entfernt
1 EL Garam Masala
Olivenöl
4 Frühlingszwiebeln
1 frische rote Chilischote
1 daumengroßes Stück Ingwer
4 rote Paprikaschoten aus dem Glas
1 EL flüssiger Honig
Balsamico-Essig
3 Stängel Koriandergrün

Currysauce

1 EL Korma-Paste (vorzugsweise
Patak's)
200g fettarme Kokosmilch
Saft von ½ Zitrone

Garnitur

2 ungebackene Papadams
Magermilchjoghurt
1 Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel,
starke Hitze • 2 große Bratpfannen, mittlere bis starke Hitze*

LOS GEHT'S

Den Reis mit 2 Bechern kochendem Wasser, 1 Prise Salz und den Nelken in den Topf geben und zugedeckt garen; gelegentlich umrühren • Die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Garam Masala einreiben, mit der Faust leicht plattieren und in einer heißen Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl goldbraun und knusprig braten

In der zweiten Pfanne die Korma-Paste mit der Kokosmilch und dem Saft der Zitronenhälfte verrühren, zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen; das Kochfeld ausschalten • Die Linsen unter den Reis mengen • Die geputzten Frühlingszwiebeln, die Chilischote, den geschälten Ingwer und die Paprikaschoten in Scheiben bzw. Streifen schneiden und zu den Koteletts geben • Die Erbsen unter den Reis mit den Linsen rühren

Die Currysauce in eine Schale gießen • Die Papadams in Stücke brechen und in der Mikrowelle (800 W) 1–2 Minuten aufbacken • Die Koteletts 1 Minute vor Ende der Garzeit mit dem Honig und 1 Spritzer Balsamico beträufeln • Das Fleisch mit dem abgezupften Koriandergrün und den Papadambröseln bestreuen und mit Reis, Joghurt und Zitronenspalten servieren



LAMMHACKBÄLLCHEN

SALATMIX & HARISSA-JÖGHURT

4 PERSONEN | 687 KCAL

Fleischbällchen

400 g mageres Lammhack
1 geh. TL Garam Masala
Olivenöl
1 Prise Safran
½–1 frische rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriandergrün
2 Knoblauchzehen
3 frische Lorbeerblätter
1 Dose (400 g) Kichererbsen
350 g passierte Tomaten

Salat

½ Salatgurke
2 Romanasalatherzen
1 Bund Radieschen
2 reife Tomaten
1 EL natives Olivenöl extra
Saft von 1 Zitrone

Zum Servieren

1 geh. TL Harissa (Gewürzpaste)
4 geh. EL Magermilchjoghurt
8 kleine Vollkorn-Weizentortillas
1 Orange

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze
• Großer Topf mit Deckel, mittlere bis starke Hitze*

LOS GEHT'S

Das Lammhack in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen und sorgfältig vermengen • Die Masse vierteln, mit befeuchteten Händen zu jeweils vier Bällchen formen, in der heißen Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl braten • Regelmäßig wenden, bis sie rundherum kräftig gebräunt sind • Den Safran in einer Tasse in etwas kochendem Wasser einweichen

Chilischote und geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Korianderstiele (Blätter zur Seite legen) fein hacken und mit 1 Esslöffel Olivenöl in den Topf geben • Den Knoblauch ungeschält hineinpresse und alles zusammen 40 Sekunden anschwitzen • Den Safran samt Flüssigkeit, den Lorbeer, die abgetropften Kichererbsen und die passierten Tomaten zugeben und zugedeckt zum Kochen bringen • In einer Schale Harissa und Joghurt grob verrühren

Sämtliche Zutaten für den Salat auf einem Brett grob würfeln und mischen und mit nativem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen • Falls nötig, die Tomatensauce mit etwas Wasser verdünnen, über die Fleischbällchen in die Pfanne gießen und abschmecken • Die Tortillas in der Mikrowelle (800 W) 45 Sekunden aufbacken • Fleischbällchen und Salat mit Koriandergrün garnieren und mit Orangenspalten servieren

GLASIERTE LAMMKOTELETTS TOMATEN-SPARGEL-LASAGNETTI

4 PERSONEN | 650 KCAL

Fleisch

8 große Lammkoteletts,
Fett entfernt
Olivenöl
einige Zweige frischer Rosmarin
1 EL flüssiger Honig
2 EL Balsamico-Essig, plus mehr
zum Servieren

Lasagnetti

4 Frühlingszwiebeln
1 Bund grüner Spargel (500 g)
1 frische rote Chilischote
300 g reife Kirschtomaten
1 Bund frische Minze
1 kleine Knoblauchknolle
300 g frische Lasagneplatten
30 g Parmesan

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• *Große Bratpfanne, starke Hitze • Schmortopf, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Die Lammkoteletts salzen und in der heißen Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl goldbraun braten (etwa 8 Minuten); regelmäßig wenden • Frühlingszwiebeln, Spargel und Chilischote putzen und in feine Scheibchen bzw. Ringe schneiden (Spargelspitzen ganz lassen), die Kirschtomaten halbieren • Das Gemüse mit 2 Esslöffeln Olivenöl in den Schmortopf geben

Den Großteil der Minze grob hacken, unter das Gemüse mengen, salzen, pfeffern und 3 ungeschälte Knoblauchzehen hineinpresse • Die restlichen Knoblauchzehen nur mit dem Handballen andrücken und mit dem abgezupften Rosmarin zu den Koteletts in die Pfanne geben • Die Lasagneplatten in 2 cm schmale Streifen schneiden, auf dem Gemüse verteilen und mit 500 ml kochendem Wasser übergießen; sorgfältig umrühren

Die Temperatur unter den Koteletts auf kleine Stufe stellen, das Fleisch mit dem Honig und Balsamico glasieren und dann auf einem Teller kurz ruhen lassen • Den Parmesan über Gemüse und Lasagnetti reiben, den Herd ausschalten • Die Lammkoteletts mit 1 Spritzer Balsamico und der restlichen Minze abrunden und mit den Gemüsenudeln servieren



LAMM-KÖFTE

PITA & GRIECHISCHER SALAT

4 PERSONEN | 587 KCAL

Köfte

400g mageres Lammhack
1 TL Garam Masala
Olivenöl
25g geschälte Pistazienkerne
einige Zweige frischer Thymian
1 EL flüssiger Honig

Couscous

½ Bund frische Minze
1 frische rote Chilischote
150g Couscous (= ½ Becher)

Salat

½ Eisbergsalat
½ rote Zwiebel
½ Salatgurke
5 reife Kirschtomaten
4 schwarze Oliven mit Stein
4 geh. EL Magermilchjoghurt
2 Zitronen
40g Fetakäse

Zum Servieren

4 Pitabrote

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Große Bratpfanne, starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)

LOS GEHT'S

In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und dem Garam Masala würzen und sorgfältig vermischen • Die Masse achteln und mit befeuchteten Händen zu kleinen dicken Röllchen formen • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne geben, die Hackröllchen hineinlegen und rundherum kräftig bräunen • Den Großteil der Minze abzupfen und in der Küchenmaschine mit 1 Prise Salz und Pfeffer und dem Chili fein hacken • Das Flügelmesser herausnehmen • Den Couscous untermischen, mit 1 Becher kochendem Wasser übergießen und zugedeckt in der Küchenmaschine quellen lassen

Den Salat in Spalten schneiden und auf einem ansprechenden Brett oder einer Platte anrichten • Zwiebel und Gurke schälen, in eine Schüssel raspeln und kräftig salzen, anschließend gut ausdrücken und über den Salat streuen • Die Tomaten würfeln, die Oliven zerdrücken und entsteinen, ebenfalls auf dem Salat verteilen • Den Joghurt in einer Schale mit dem Saft von 1 Zitrone verrühren, abschmecken und über den Salat träufeln; den Fetakäse darüberbröckeln

Die Pistazien im Mörser zerstoßen • Das Fett aus der Pfanne abgießen, die Pistazien, den abgezupften Thymian und den Honig hineingeben und das Kochfeld ausschalten • Die Pitas in der Mikrowelle (800 W) 45 Sekunden aufbacken, aufschneiden und mit den Köfte auf dem Brett anrichten • Den Couscous auflockern, alles mit der restlichen Minze garnieren und mit Zitronenspalten servieren



SCNELLE LAMM-TAGINE

AUBERGINEN & KREUZKÜMMEL-PISTAZIEN-WÜRZE

4 PERSONEN | 523 KCAL

Lamm & Auberginen

2 kleine Auberginen
300g Lammnacke ohne Knochen
1 geh. TL Garam Masala
Olivenöl
einige Stängel Koriandergrün

Couscous

300g Couscous (= 1 Becher)

Kreuzkümmel-Pistazien-Würze

1 geh. EL geschälte Pistazienkerne
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 geh. TL Sesamsamen

Gemüse

1 kräftige Prise Safran
650g verschiedenfarbige Tomaten
1 eingelegte Zitrone
4 Frühlingszwiebeln
½–1 frische rote Chilischote

Zum Servieren

4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

▪ *Große Bratpfanne, starke Hitze* ▪ *Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Die Auberginen mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in der Mikrowelle (800 W) 7 Minuten garen • Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Bechern kochendem Wasser übergießen und zudecken • Das Lammfleisch in 8 Stücke schneiden, mit der Faust leicht flach klopfen und mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen • 1 Esslöffel Olivenöl in die große Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von allen Seiten braun anbraten • In der anderen Pfanne Pistazien, Kreuzkümmel und Sesam goldgelb rösten, anschließend im Mörser zerstoßen • Die Pfanne bei schwacher Hitze wieder auf den Herd stellen

Die Auberginen vorsichtig auf ein Brett legen, längs halbieren und mit der Schale nach unten zu dem Lamm in die Pfanne geben (das Fleisch an die Seite schieben) • Den Safran in einen halb mit kochendem Wasser gefüllten Becher streuen • Die Tomaten würfeln, die eingelegte Zitrone fein hacken, Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden • Alles mit 2 Esslöffeln Olivenöl und dem Safran samt Wasser in der kleinen Pfanne bei starker Hitze aufkochen und abschmecken

Den Couscous auflockern und auf ein großes Brett oder eine Platte häufen • Die Auberginen wenden, sodass sie den Bratensaft aufsaugen, und auf dem Couscous anrichten • Das Tomatengemüse mit seiner Sauce darüberschöpfen • Das Lammfleisch darauf verteilen, mit der Pistazien-Kreuzkümmel-Mischung und abgezupften Korianderblättern bestreuen und mit einem Klecks Joghurt servieren



LAMM MIT SENF

IRISCHES PÜREE & APFEL-KRESSE-SALAT

4 PERSONEN | 538 KCAL

Püree

3 Stangen Lauch
800g Kartoffeln
fettarme Milch
Muskatnuss
1 Stückchen Butter (nach Belieben)

Fleisch

400g Lammnacken am Stück
2 TL Senfpulver
Rapsöl
1 geh. EL Mehl
250 ml Cidre
2 TL Minzsauce

Salat

1 Sellerieherz
1 Apfel
100g Brunnenkresse
1 Bund frische Minze
1 EL Apfelessig

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine
(grobes Schneideblatt & grobe Raspel) • Mittlgroßer Topf mit Deckel,
starke Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die Lauchstangen der Länge nach aufschneiden, gründlich unter kaltem Wasser waschen, mit den geschälten Kartoffeln in der Küchenmaschine schneiden, dann in den Topf geben • Salzen, mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt garen • Das Fleisch der Länge nach bis zur Mitte einschneiden und wie ein Buch aufklappen • Mit Salz, Pfeffer und dem Senfpulver bestreuen, 1 Esslöffel Öl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun braten

Die Küchenmaschine mit der Raspel bestücken, die Sellerieblätter, falls vorhanden, abzupfen und zur Seite legen, die Stangen und den Apfel in der Küchenmaschine raspeln • Auf einer Platte mit der Brunnenkresse vermengen • Die Minze grob hacken und darüberstreuen • Den Salat mit dem Apfelessig und 1 Esslöffel Öl beträufeln, würzen und durchheben

Das abgetropfte Kartoffel-Lauch-Gemüse zerstampfen, kräftig abschmecken und nach Belieben mit 1 Schuss Milch verrühren • Mit geriebener Muskatnuss würzen, die Butter (falls verwendet) unterziehen und das Püree auf eine große Platte streichen • Das Lamm auf einen Teller legen, in dem Bratfett das Mehl anschwitzen und mit dem Cidre ablöschen • Ausgetretenen Fleischsaft hinzugeben, die Minzsauce unterrühren und aufkochen • Das Fleisch in Streifen schneiden, auf dem Püree anrichten und mit der Sauce überziehen • Mit abgezupften Sellerieblättern garnieren und zusammen mit dem Salat servieren



TÜRKISCHE PIZZAS SALAT, FETA & KRÄUTER

4 PERSONEN | 526 KCAL

Fladen

250g mageres Lammhack
Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL mildes geräuchertes
Paprikapulver
50g Walnusskerne
2 Zweige frischer Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
Saft von 1 Zitrone
4 große Tortillas

Salat

4 Frühlingszwiebeln
1 grüne Paprikaschote
¼ Salatgurke
3 reife Tomaten
1 Romanasalatherz
½ Bund Koriandergrün
½ Bund Dill
1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Rotweinessig
30g Fetakäse

Zum Servieren

4 geh. TL Hummus
(Kichererbsenpaste)
Chilisauce (vorzugsweise
Lingham's)
eingelegte Chilis (nach Belieben)

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 240°C vorheizen

• Große Bratpfanne, starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Das Hackfleisch in 1 Esslöffel Olivenöl in der heißen Pfanne braten und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprika würzen • Die Walnüsse hineinbröckeln, den abgezipften Rosmarin zugeben und das Fleisch schön anbräunen, Klümpchen mit einem Kochlöffel zerdrücken und regelmäßig umrühren • Die Frühlingszwiebeln putzen, die Paprikaschote von Samen und Scheidewänden befreien, dann sämtliches Salatgemüse und die Kräuter in der Küchenmaschine schneiden; auf einer Platte anrichten

Den Knoblauch ungeschält in das Hackfleisch pressen • Das Tomatenmark und den Saft der Zitrone unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen • Auf einem Backblech die Tortillas auslegen, die Hackmasse darauf verteilen und mit einem Löffelrücken verstreichen • In den Ofen schieben und 5 Minuten knusprig backen

Die Salatzutaten mit dem nativen Olivenöl und dem Essig anmachen, nach Geschmack würzen • Den Salat auf die Tortillas häufen, den Fetakäse darüberkrümeln; mit Hummus servieren • Wer mag, stellt noch Chilisauce und eingelegte Chilischoten dazu







FISCH

WOLFSBARSCH ASIATISCH KOKOSREIS & LECKERES GEMÜSE

4 PERSONEN | 629 KCAL

Fisch

- 4 kleine Wolfsbarsche oder Meerbrassen (à etwa 300 g), küchenfertig vorbereitet
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 frische rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL salzarme Sojasauce, plus mehr zum Servieren
- 1 EL Fischesauce
- Sesamöl
- Saft von 2 Limetten

Reis

- 1 Dose (400 g) fettarme Kokosmilch
- 300 g Basmatireis (= Füllung der leeren Kokosmilchdose)

Gemüse

- 300 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Pak Choi
- Saft von 1 Limette

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Schmortopf, mittlere Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Die Fische von beiden Seiten fünfmal bis auf die Gräte einschneiden, rundherum würzen, dann in einen großen Bräter mit hohem Rand legen • 400 ml kochendes Wasser zugießen, den Bräter mit einer doppelten Lage Alufolie verschließen und bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen • Die Kokosmilch, den Reis und 1 Dose kochendes Wasser (mit einem Küchentuch anfassen) in den mittelgroßen Topf geben • Salzen, gut umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten garen, ab und zu umrühren; vom Herd nehmen • Das restliche kochende Wasser in den Schmortopf gießen

Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien, Ingwer und Knoblauch schälen und alles in der Küchenmaschine grob hacken • Die Korianderstiele (Blätter zur Seite legen), die Chilischote, die geputzten Frühlingszwiebeln, Soja- und Fischesauce, 1 Teelöffel Sesamöl und den Saft von 2 Limetten zugeben, fein hacken und das Dressing in eine Schüssel füllen

Das Gemüse putzen, den Pak Choi halbieren und alles zusammen in das kochende Wasser im Schmortopf geben • Die Gemüse 2 Minuten garen, abgießen und in 1 Esslöffel Sesamöl und dem Saft von 1 Limette schwenken • Mit Sojasauce abschmecken und mit dem aufgelockerten Reis anrichten • Die Folie von dem Bräter abnehmen, etwas von dem Garsud unter das Dressing rühren, den Fisch mit Dressing überziehen und mit Koriandergrün garniert servieren



GEGRILLTE CAJUN-GARNELEN

SÜSSKARTOFFELPÜREE & DREIERLEI GEMÜSE

4 PERSONEN | 396 KCAL

Püree

800 g Süßkartoffeln
40 g Cheddar

Garnelen

16 rohe ungeschälte
Riesengarnelen
3 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 geh. EL Cajun-Gewürz
(Mischung aus Kreuzkümmel,
Cayennepfeffer, Chili, Senf
und getrockneten Kräutern)
½ Bund frischer Thymian
1 Zitrone

Gemüse

1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
2 Stangen Sellerie
5 Frühlingszwiebeln
½ frische rote Chilischote
1 große Handvoll tiefgekühlter Mais
1 TL mildes geräuchertes
Paprikapulver

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen • Küchenmaschine (grobes Schneideblatt) • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Süßkartoffeln schälen und in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden • In den Topf geben, salzen, mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt garen • Die Garnelen in einen ofenfesten Bräter legen, den ungeschälten Knoblauch darüberpressen, mit 1 Esslöffel Olivenöl, dem Cajun-Gewürz und den Thymianzweigen gründlich vermengen • Die Garnelen gleichmäßig in der Form verteilen, auf dem Herd von einer Seite knusprig braten, wenden und unter dem heißen Grill fertig garen

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, würfeln und in der Bratpfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen • Sellerie, Frühlingszwiebeln und Chili putzen, in Scheiben bzw. Ringe schneiden und zusammen mit den Maiskörnern untermengen • Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und alles in Bewegung halten

Sobald die Süßkartoffeln gar sind, in einem Sieb abtropfen lassen • Zurück in den Topf geben und sorgfältig zerstampfen • Den Käse hineinreiben, unterziehen und abschmecken • Püree und Gemüse zusammen anrichten, dazu die knusprigen Garnelen direkt aus dem Ofen und die Zitronenspalten servieren



KNUSPRIGE BRIKTASCHEN

COUSCOUSSALAT & INGWERSALSA

4 PERSONEN | 451 KCAL

Briktaschen

- 1–2 eingelegte Zitronen
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriandergrün
- 400 g ausgelöstes Taschenkrebisfleisch (braunes und weißes Fleisch gemischt)
- 2 TL Harissa (Gewürzpaste), plus mehr zum Servieren
- 4 große Blätter Filo- oder Brik-Teig
- Oliveöl

Salat

- ½ TL Kümmelsamen
- 150 g Couscous (= ½ Becher)
- 2 TL Tomatenmark
- ½ Fenchelknolle
- ½ Bund frische Minze
- Saft von 1 Zitrone
- natives Oliveöl extra
- 1 Granatapfel

Salsa

- 1 große reife Tomate
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Zitrone

Zum Servieren

- Magermilchjoghurt

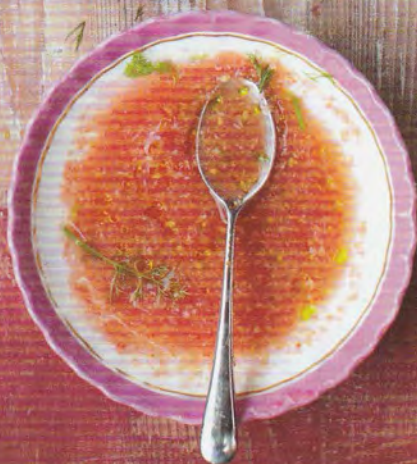
Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große beschichtete Bratpfanne, mittlere Hitze • Küchenmaschine (grobe Raspel)

LOS GEHT'S

Die eingelegten Zitronen, die geputzten Frühlingszwiebeln und das Koriandergrün (samt Stielen) fein hacken • In einer Schüssel mit dem Taschenkrebisfleisch und Harissa vermengen • Ein Teigblatt ausbreiten, ¼ der Mischung auf das untere Ende geben und zu einem Rechteck von der Größe eines Stapels Spielkarten formen; mit dem Daumen ein Loch in die Mitte drücken, damit sich die Füllung beim Garen ausbreiten kann • Die Seiten des Teigblatts über die Füllung legen und die Füllung in den Teig einschlagen • Die anderen Teigblätter in gleicher Weise füllen • 1 Esslöffel Oliveöl in die Pfanne träufeln, die Teigtaschen hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten • In derselben Pfanne den Kümmel kurz rösten, dann in die Salatschüssel streuen

In einer anderen Schüssel den Couscous mit 1 Becher kochendem Wasser, dem Tomatenmark und etwas Salz vermengen und zudecken • Das Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen, die Knolle in der Küchenmaschine raspeln • In die Salatschüssel füllen, die Minze hacken und untermischen • Den Saft der Zitrone hineinpressen und 1 Esslöffel natives Oliveöl zugeben • Den Salat würzen, abschmecken und durchheben

Die Tomate und den geschälten Ingwer fein in eine kleine Schale reiben • Mit Salz und Pfeffer, 1 kräftigen Spritzer Zitronensaft und 1 Esslöffel natives Oliveöl würzen und sorgfältig verrühren • Den Couscous auflockern und auf einer Platte ausbreiten • Den Salat in die Mitte häufen, den halbierten Granatapfel darüberhalten und die Samen herauslösen • Mit dem Fenchelgrün garnieren, die Briktaschen dazulegen und mit einem Klecks Joghurt und der Salsa servieren



GEMISCHTE FISCHPLATTE

FENCHEL MEDITERRAN & COUSCOUS

4 PERSONEN | 458 KCAL

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Den Backofen auf 240 °C vorheizen • Großer Topf mit Deckel, schwache Hitze
• Küchenmaschine (feines Schneideblatt)*

Fisch

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 frische rote Chilischote
- 12 reife bunt gemischte Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Olive Öl
- ½ Zitrone
- 400 g gemischtes Fischfilet (Meerbrasse, Wolfsbarsch, Meerbarbe oder Schnapper), küchenfertig vorbereitet
- 4 rohe ungeschälte Riesengarnelen
- 500 g Venus- und Miesmuscheln, abgebürstet und entbartet

Couscous

- 300 g Couscous (= 1 Becher)

Fenchel

- 4 eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Handvoll gemischte Oliven mit Stein
- 2 Fenchelknollen
- Saft von 1 Zitrone

Zum Servieren

- 1 Zitrone
- 4 EL Magermilchjoghurt

LOS GEHT'S

Die abgezupften Petersilienblätter und den Chili fein hacken und mit den Tomaten in einer großen ofenfesten Form verteilen • Den ungeschälten Knoblauch hineinpresse, mit 1 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen und vermengen • Die Fischfilets halbieren und mit den Garnelen und Muscheln gleichmäßig in der Form verteilen (geöffnete Muscheln, die sich auf Klopfen nicht schließen, wegwerfen) • In den Ofen schieben und 10 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben (Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen)

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Bechern kochendem Wasser und etwas Salz vermengen und zugedeckt quellen lassen • Die getrockneten Tomaten mit 1 Spritzer von ihrem Öl, dem abgezupften Rosmarin und den Oliven in dem Topf anschwitzen • Den Fenchel halbieren (das Grün zur Seite legen), in der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz und dem Saft von 1 Zitrone unter die Tomaten rühren • Die Temperatur erhöhen und das Gemüse zugedeckt schmoren; regelmäßig umrühren

Den Couscous auflockern • Das Gemüse abschmecken, mit dem Fenchelgrün bestreuen • Fisch und Meeresfrüchte in der Form servieren, dazu Zitronenspalten und Joghurt zum Darüberkleksen



FISCH À LA FERNOST

MISO-NUDELN & KNACKIGES GEMÜSE

4 PERSONEN | 559 KCAL

Fisch

- 2 TL Sesamöl
- 300g Lachsfilet ohne Haut, sorgfältig entgrätet
- 300g weißfleischiges Fischfilet ohne Haut, sorgfältig entgrätet
- 1 EL Sesamsamen
- 1 Bio-Limette
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 Stängel Koriandergrün

Nudeln

- 15g Miso-Paste
- 2 EL salzarme Sojasauce, plus mehr zum Servieren
- 5 getrocknete Kaffirlimettenblätter
- 3 Nester feine Eiernudeln
- 1 frische rote Chilischote
- ½ Salatgurke
- 200g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Romanasalatherz
- 200g Radieschen
- Saft von 1 Limette
- 2 EL natives Olivenöl extra

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 200°C vorheizen

• Schmortopf, starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Eine flache ofenfeste Form mit der Hälfte des Sesamöls einfetten • Die Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, in 1cm schmale Streifen schneiden und mit den Händen vermischen • Behutsam mit dem restlichen Sesamöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen • Die Fischstreifen in die Form legen, mit Sesam und der abgeriebenen Schale der Bio-Limette bestreuen, mit dem Saft der halben Frucht und dem Honig beträufeln • In den Ofen schieben und etwa 7 Minuten garen

1 Liter kochendes Wasser in den Schmortopf gießen, Miso-Paste, Sojasauce, die zerbröckelten Kaffirlimettenblätter und die Nudeln hineingeben – sie sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein • Die Chilischote in Ringe schneiden und untermengen

Gurke, geputzte Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Salat und Radieschen in der Küchenmaschine klein schneiden, dann in einer Schüssel mit dem Saft von 1 Limette, etwas Sojasauce und dem nativen Olivenöl anmachen • Nach den Nudeln schauen und vom Herd nehmen, sobald sie gar sind; die Brühe mit Sojasauce abschmecken • Das Gemüse auf die Nudeln schichten und erst am Tisch durchheben • Den Fisch mit Koriandergrün garnieren und servieren



GARNELENCOCKTAIL

RIESENGARNELN & TOMATENBROT AUS DER PFANNE

4 PERSONEN | 525 KCAL

Brot

- 200 g Mehl vermischt mit
10 g Backpulver, plus
Mehl zum Bestäuben
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 Stängel Basilikum
- Olivöl

Garnelencocktail

- 1 Handvoll gemischte Samen
(Sonnenblumenkerne, Sesam-
samen, Kürbiskerne)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romanasalatherz
- ½ Salatgurke
- 3 bunt gemischte reife Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1 Schälchen Kresse
- 400 g gegarte geschälte Garnelen
- 4 geh. EL Magermilchjoghurt
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Tabasco
- 1 geh. EL Ketchup
- 1 EL Weinbrand
- 1 Zitrone
- 1 TL natives Olivenöl extra

Riesengarnelen

- 4 rohe ungeschälte Riesengarnelen
- 1 kräftige Prise Cayennepfeffer
- 4 Knoblauchzehen

Zutaten bereitstellen • Küchenmaschine (Flügelmesser)

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Das Mehl, die abgetropften Tomaten und das Basilikum in die Küchenmaschine geben • Nach und nach in kleinen Mengen so viel Wasser einarbeiten, bis ein kompakter Teig entstanden ist • Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen von 28 cm Durchmesser ausrollen • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne träufeln, den Fladen hineinlegen, passgenau bis an den Rand drücken und von jeder Seite etwa 5 Minuten backen, bis er goldbraun ist • In der anderen Pfanne die Samenmischung unter häufigem Schwenken rösten

Die geputzten Frühlingszwiebeln, den Salat, die Gurke und die Tomaten auf einem ansprechenden Brett grob zerteilen • Das Avocadofleisch darüber zerpfücken, Schale und Stein wegwerfen, und die Kresse über den Salat schnippeln • Die kleinen Garnelen in der Mitte aufhäufen, die gerösteten Samen rundherum verstreuen; die Pfanne wieder auf den Herd stellen • 1 Esslöffel Olivenöl hineingeben, die Riesengarnelen hineinlegen und mit Cayennepfeffer würzen • Den ungeschälten Knoblauch in die Pfanne pressen, die Garnelen von allen Seiten goldbraun braten; regelmäßig umdrehen

In einer Schüssel Joghurt, Worcestersauce, Tabasco, Ketchup, Weinbrand und den Saft von ½ Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Sauce über die kleinen Garnelen löffeln • Die knusprig gebratenen Riesengarnelen dazulegen, alles mit etwas nativem Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit dem in Stücke gebrochenen unglaublich guten Tomatenbrot aus der Pfanne servieren



RÄUCHERLACHS

YORKSHIREPUDDING, ROTE BETE & SPARGEL

4 PERSONEN | 407 KCAL

Yorkshirepudding

Olivenöl
2–3 Zweige frischer Rosmarin
2 große Eier
150 ml fettarme Milch
65 g Mehl
180 g qualitativ hochwertiger
Räucherlachs

Rote Bete & Spargel

300 g grüner Spargel
250 g gegarte Rote Bete
aus dem Vakuumpack
4 EL Balsamico-Essig
1 TL flüssiger Honig
2 Schälchen Kresse
2 Stängel Basilikum
½ Zitrone

Dressing

3 geh. EL Magermilchjoghurt
2 geh. EL geriebener Meerrettich
aus dem Glas
1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 200°C vorheizen

▪ *Ofenfeste Bratpfanne (Ø 28 cm), starke Hitze*

▪ *Mixer • Grillpfanne, starke Hitze • Schmortopf, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

2 Esslöffel Olivenöl in die Bratpfanne träufeln und den Rosmarin hineinzupfen • Die Eier in den Mixer schlagen, Milch und Mehl zugeben und mixen, bis die Mischung glatt ist • Den Rosmarin gleichmäßig in der Pfanne verteilen, den Teig hineingießen und 30 Sekunden garen • Den Yorkie in den Ofen schieben und goldgelb backen (etwa 13 Minuten) • Den Spargel putzen und ohne Fett in der heißen Grillpfanne rundherum kräftig bräunen

Die Rote Bete abtropfen und in Streifen oder Würfel schneiden • Mit dem Balsamico und dem Honig in dem Schmortopf vermengen und unter Rühren glasieren; vom Herd nehmen • Den Joghurt mit dem Meerrettich in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken • Die Kresse auf ein schönes Brett schnippeln, die Rote Bete daraufhäufen und mit den Basilikumblättern bestreuen

Den Spargel mit 1 Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer würzen, kurz schwenken und sofort auf dem Brett anrichten • Vor dem Ofen geduldig ausharren, bis der Yorkshirepudding goldbraun und aufgegangen ist • Sieht er so verlockend aus, dass man nicht mehr widerstehen kann, auf das Brett gleiten lassen und den Lachs in kleinen Rosetten darauf anrichten • Sofort mit Zitronenspalten servieren



GEGRILLTER THUNFISCH EINE ART NIZZASALAT

4 PERSONEN | 491 KCAL

Salat

350 g grüne und gelbe Bohnen
gemischt
½ Baguette
12 schwarze Oliven mit Stein
3 bunt gemischte reife Tomaten
2 Romanasalatherzen
20 g Fetakäse
1 Zitrone

Thunfisch & Dressing

1 großes Bund Basilikum
6 Sardellenfilets
Saft von 1 Zitrone
4 EL natives Olivenöl extra
2 Thunfischsteaks à 200 g
(2,5 cm dick)
1 EL Rotweinessig
1 geh. TL körniger Senf
1 TL flüssiger Honig

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Mittelgroßer Topf mit Deckel, starke Hitze • Grillpfanne, starke Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze und Spitzen abschneiden • In dem Topf mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt garen • Das Baguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden, halbieren und in der Grillpfanne von beiden Seiten rösten • 10 kleine Stängel Basilikum zum Dekorieren beiseitelegen • Das restliche Basilikum abzupfen und mit den Sardellen, dem Saft von 1 Zitrone, dem nativen Olivenöl und 1 Schuss Wasser im Mixer pürieren

Etwa 40 Prozent des Dressings auf eine Servierplatte gießen und beiseitestellen • Den Thunfisch mit weiteren 10 Prozent einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen • Das restliche Dressing in einer großen Schüssel mit dem Essig, Senf und Honig verrühren • Die Bohnen abgießen, sobald sie gar sind, die Oliven entsteinen, die Tomaten würfeln und alles sorgfältig in dem Dressing wenden und vermischen

Den Thunfisch in die heiße Grillpfanne legen und von jeder Seite 2 Minuten grillen, sodass er im Kern noch rosa ist • Den Salat grob zerkleinern und mit den Croûtons auf einem großen Brett anrichten • Bohnen, Oliven und Tomaten darüber verteilen • Die Thunfischsteaks halbieren und auf der Platte mit dem Dressing auftürmen • Mit dem restlichen Basilikum und dem zerbröckelten Fetakäse bestreuen und mit Zitronenspalten servieren



TINTENFISCHBÄLLCHEN

GEGRILLTE GARNELEN & NUDELSUPPE

4 PERSONEN | 489 KCAL

Suppe

2 Hühnerbrühwürfel
400 g Zuckerschoten
½ Chinakohl
2 frische rote Chilischoten
200 g langstieliger Brokkoli
2 Pak Choi
1 Bund Radieschen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Fischesauce
1 EL salzarme Sojasauce
4 Nester Eiernudeln
Saft von 2 Limetten

Tintenfisch & Garnelen

250 g frische Kalmare,
küchenfertig vorbereitet
½ Bund Koriandergrün
1 EL Sesamöl
250 g rohe geschälte
Riesengarnelen
süße Chilisauce
1 EL Sesamsamen

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Großer Topf mit Deckel,
starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt & Flügelmesser)
• Große Bratpfanne, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

1,5 Liter kochendes Wasser in den Topf gießen und die Brühwürfel hineinkrümeln • Zuckerschoten, Chinakohl und 1 Chilischote in der Küchenmaschine klein schneiden und in eine große Schüssel geben • Die Stielenden des Brokkolis kappen, den Pak Choi vierteln und zusammen mit Brokkoli und Radieschen dazugeben • Die Hälfte des geschälten Ingwers fein reiben, ½ Chilischote in feine Ringe schneiden, samt Fisch- und Sojasauce in die Brühe rühren und den Deckel auflegen

Die Küchenmaschine mit dem Flügelmesser bestücken, den restlichen Chili und Ingwer, den Tintenfisch (zuvor mit Küchenpapier trocken tupfen), die Korianderstiele hineingeben, salzen und pfeffern und fein pürieren • Nach 1 Minute die Masse mit einem Spatel vom Schüsselrand schaben • Das Sesamöl in die Bratpfanne träufeln • Aus der Fischmasse mithilfe zweier Löffel insgesamt acht Bällchen abstechen, direkt in die Pfanne geben und goldbraun braten • Nach dem Wenden die Garnelen zufügen

Die Nudeln und das Gemüse in die siedende Brühe geben und zugedeckt wieder zum Kochen bringen • Die Garnelen umdrehen, mit süßer Chilisauce beträufeln, mit Sesam bestreuen und die Pfanne schwenken, um alles gleichmäßig zu verteilen • Den Saft der Limetten in die Suppe pressen und abschmecken • Die Suppe mit Nudeln und Gemüse in Schalen schöpfen und das Seafood darauf anrichten • Mit Koriandergrün bestreuen



MEERBRASSE MAROKKANISCH COUSCOUS, GRANATAPFEL & HARISSA

4 PERSONEN | 611 KCAL

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne,
mittlere bis starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)*

Fisch

4 Meerbrassen (Doraden) à 300g,
küchenfertig vorbereitet
Olivenöl
1 große Prise Safran
4 Frühlingszwiebeln
einige Zweige frischer Thymian
1 TL Harissa (Gewürzpaste), plus
mehr zum Servieren

Couscous & Salsa

300g Couscous (= 1 Becher)
1 eingelegte Zitrone
70g getrocknete Aprikosen
6 rote Paprikaschoten aus dem Glas
1 Bund Koriandergrün
1 Granatapfel

Zum Servieren

2 EL geschälte Pistazienkerne
1 EL Sesamsamen
4 geh. EL Magermilchjoghurt
1 TL Rosenwasser

LOS GEHT'S

Pistazien und Sesam in der Pfanne 1 Minute rösten, dann herausnehmen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen • Die Meerbrassen von beiden Seiten kreuzweise bis auf die Gräte einschneiden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben, die Fische hineinlegen und von jeder Seite 3 Minuten braten • Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Bechern kochendem Wasser und 1 Prise Salz vermengen und zugedeckt quellen lassen • Den Safran in 150ml kochendem Wasser einweichen

Die eingelegte Zitrone, die Aprikosen, die Paprikaschoten und die Hälfte des Koriandergrüns in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben • Die Salsa mit dem Saft von ½ Granatapfel verrühren, würzen, abschmecken und beiseitestellen • Die geputzten Frühlingszwiebeln in Scheibchen schneiden und mit den Thymianzweigen, der Harissa-Paste und dem Safran samt Flüssigkeit zu dem Fisch in die Pfanne geben • Ein Stück Pergamentpapier zerknüllen, mit Wasser benetzen und den Fisch damit zudecken

Den Joghurt in eine kleine Schale löffeln, das Rosenwasser und ein wenig Harissa unterziehen • Den Couscous auflockern, auf einer vorgewärmten Platte oder einem Brett ausbreiten und die Salsa darüber verteilen • Den Fisch darauf anrichten, mit seinem Bratensaft überziehen und mit den gerösteten Pistazien und Sesam bestreuen • Die zweite Granatapfelhälfte über den Salat halten und die Samen herauslösen • Mit dem restlichen Koriandergrün garnieren und servieren



LACHS MIT GRÜNTEEKRUSTE KOKOSREIS & MISO-GEMÜSE

4 PERSONEN | 603 KCAL

Fisch

4 Lachsfilets mit Haut à 120g,
sorgfältig entgrätet
2 Beutel grüner Tee
Olivenöl

Reis

1 Dose (400g) fettarme Kokosmilch
300g Basmatireis (= Füllung der
leeren Kokosmilchdose)
½ Bio-Zitrone

Gemüse

½–1 frische rote Chilischote
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 geh. TL Miso-Pulver oder
1 TL Miso-Paste
½ Bund Koriandergrün
Saft von ½ Zitrone
2–3 EL salzarme Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
200g Zuckerschoten
200g langstieliger Brokkoli
300g grüner Spargel
1 Limette

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne,
mittlere bis starke Hitze • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze
• Mittelgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mixer*

LOS GEHT'S

Den Lachs auf einen Teller legen, die Teebeutel aufreißen, den Inhalt über den Lachs streuen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles in den Fisch einreiben • 1 Teelöffel Olivenöl in die Pfanne geben, die Lachsfilets zuerst mit der Haut nach unten hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun braten • Die Kokosmilch, den Reis und 1 Dose kochendes Wasser (mit einem Küchentuch anfassen) in dem Schmortopf vermengen • Die Zitronenhälfte dazugeben, gut umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten garen, gelegentlich umrühren; von der Kochstelle nehmen

Die Hälfte des Chilis in feine Ringe schneiden, den Rest mit dem geschälten Ingwer, dem Miso, dem Großteil des Koriandergrüns, dem Saft von ½ Zitrone sowie Sojasauce, Honig und 1 Schuss Wasser im Mixer pürieren • Den Rest kochendheißes Wasser in den mittelgroßen Topf gießen, die Zuckerschoten sowie den geputzten Brokkoli und Spargel hineingeben, salzen und einige Minuten garen

Den Lachs aus der Pfanne heben, vorsichtig die Haut abziehen, mit der Innenseite wieder hineinlegen und 30 Sekunden knusprig braten • Das Dressing auf eine Platte gießen, rasch das Gemüse abtropfen lassen und dekorativ darauf anrichten • Den Reis auflockern, den Lachs zerpfücken und auf dem Reis verteilen, die knusprig gebratene Haut dazwischenstecken • Alles mit Chiliringen und restlichem Koriandergrün bestreuen und mit Limettenspalten servieren



ARNOLD-BENNETT-FRITTATA

FOCACCIA & WALDORFSALAT MIT EMMENTALER

4 PERSONEN | 569 KCAL

Frittata

250 g geräucherter Schellfisch
4 frische Lorbeerblätter
8 große Eier
6 Frühlingszwiebeln
½ Bund frische Minze
1 große Handvoll Tiefkühlerbsen
Olivenöl
1 EL geriebener Parmesan

Salat

2 Äpfel
Saft von 1 Zitrone
½ Bund Schnittlauch
1 Handvoll Walnusskerne
75 g Brunnenkresse
2 EL natives Olivenöl extra
30 g Emmentaler

Zum Servieren

200 g Focaccia
1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

▪ Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen • Schmortopf, starke Hitze

▪ Ofenfeste Bratpfanne (Ø 26 cm), mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Den Fisch mit den Lorbeerblättern in den Schmortopf legen und mit kochendem Wasser bedecken • Die Focaccia in den untersten Teil des Ofens schieben und rösten • In einer großen Schüssel die Eier mit 1 Prise Salz und Pfeffer verschlagen • Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, die Minze hacken und mit den Erbsen unter das Ei mengen

Den Schellfisch mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel heben und mit einer Gabel grob zerpfücken, die Haut wegwerfen • Die Hitzezufuhr unter der Pfanne erhöhen, 1 Esslöffel Olivenöl hineingeben und die Eiermasse hineingießen • 1 Minute rühren, bis das Ei zu stocken beginnt • Den zerpfückten Schellfisch in der Pfanne verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und für etwa 5 Minuten unter den Grill schieben, bis die Frittata goldbraun und durchgebacken ist

Die Äpfel auf einem schönen großen Brett in streichholzgroße Stifte schneiden oder grob raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden • Den Schnittlauch klein schneiden und über die Äpfel streuen • Die Walnüsse darüber zerbröckeln und die Brunnenkresse zugeben • Den Salat mit nativem Olivenöl beträufeln, würzen und durchheben • Scheibchen von Emmentaler darüberheben • Frittata und Focaccia aus dem Ofen nehmen und mit Zitronenspalten sofort servieren



MIESMUSCHELN MAROKKANISCH TOMATEN-TOASTS & GURKENSALAT

4 PERSONEN | 549 KCAL

Muscheln

Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 geh. TL Harissa (Gewürzpaste)
2 Dosen (à 400g) gehackte
Tomaten
½ Bund Koriandergrün
2 eingelegte Zitronen
1 Prise Safran
2,5kg Miesmuscheln, abgebürstet
und entbartet

Zum Servieren

1 Ciabatta
1 Kopfsalatherz
½ Salatgurke
einige Stängel frische Minze
Saft von ½ Zitrone
4 EL Magermilchjoghurt
1 Knoblauchzehe
90g Paste aus getrockneten
Tomaten

Zutaten bereitstellen • Großer Bräter mit hohem Rand, schwache Hitze

• *Mixer • Große Grillpfanne, starke Hitze*

LOS GEHT'S

2 Esslöffel Olivenöl in den Bräter geben • Den ungeschälten Knoblauch hineinpresse und die Harissa einrühren • Die Tomaten in den Mixer gießen, den Großteil des Koriandergrüns, Salz, Pfeffer, die eingelegten Zitronen und den Safran zugeben und pürieren • In den Bräter gießen und die Temperatur heraufstellen

Die Mischung zum Kochen bringen, die Muscheln hineingeben (offene Muscheln, die sich auf Klopfen nicht schließen, wegwerfen), mit einer doppelten Lage Alufolie zudecken und am Rand fest versiegeln (zum Schutz der Hände mit einem Küchentuch arbeiten) • Die Ciabatta längs vierteln und in der Grillpfanne von allen Seiten goldbraun rösten • Die Salatblätter ablösen und auf einem großen Brett anrichten

Die Gurke mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden, kräftig salzen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken; in eine Schüssel geben • Die Minze abzupfen, fein hacken und über die Gurken streuen • Den Saft der halben Zitrone und den Joghurt zugeben, abschmecken und über den Salat drapieren • Die Ciabattastreifen mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit Tomatenpaste bestreichen • Nach den Muscheln schauen; wenn sie sich geöffnet haben (ungeöffnete Muscheln wegwerfen), mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen • Die Sauce abschmecken und die Muscheln in der Form auf den Tisch bringen; dazu das Röstbrot und den Salat servieren



GOLDENE JAKOBSMUSCHELN

ABENDROTES KARTOFFELPÜREE & GEMÜSE

4 PERSONEN | 441 KCAL

Püree

800g Kartoffeln
40g Cheddar
70g getrocknete Tomaten in Öl
1 Schuss Milch (nach Belieben)

Gemüse

200g langstieliger Brokkoli
200g grüner Spargel
200g Tiefkühlerbsen
1 EL natives Olivenöl extra
Saft von ½ Zitrone

Jakobsmuscheln

4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
12 große Jakobsmuscheln
Olivenöl
20 frische Salbeiblätter
Saft von ½ Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Großer
Topf mit Deckel, starke Hitze • Mittelgroßer Topf, starke Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Große Bratpfanne, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dünne Scheiben schneiden, in dem großen Topf mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt garen • Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten • Brokkoli und Spargel an den Enden kappen (ich schicke den Spargel gern durch einen Bohrenschneider, falls zur Hand, man kann ihn aber auch ganz lassen) • Das Gemüse samt Erbsen in dem mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser bedecken und 3 Minuten garen • Abgießen, in dem nativen Olivenöl und dem Saft von der Zitronenhälfte schwenken und in einer Schüssel anrichten

Den Käse in die Küchenmaschine bröckeln, die getrockneten Tomaten und 1 Esslöffel ihres Öls zugeben und fein pürieren • Den Speck in feine Streifen schneiden • Die Jakobsmuscheln mit Küchenpapier abtupfen, von einer Seite kreuzweise tief einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen • 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne träufeln und die Jakobsmuscheln mit der eingeritzten Seite nach unten einlegen • Von beiden Seiten etwas Farbe annehmen lassen, dann den Speck und die Salbeiblätter zugeben

Die Kartoffeln abgießen und zu den Tomaten in die Küchenmaschine geben, pürieren (cremig ist okay, aber nicht atomisieren, sonst wird das Püree pappig – nicht okay), falls nötig, mit 1 Schuss Milch verdünnen • Das Püree abschmecken und auf eine Platte häufen • Die Jakobsmuscheln mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln, noch einmal durchschwenken und sofort auf dem Püree servieren, dazu das Gemüse reichen



REIS MIT FISCH & EIERN

BOHNEN, MANGOLD & CHILIJOGHURT

4 PERSONEN | 474 KCAL

Reis

- 2 große Eier
- 4 frische Lorbeerblätter
- 450g geräuchertes weißfleischiges Fischfilet, sorgfältig entgrätet
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 geh. TL Senfsamen
- 2 geh. TL Kurkuma
- Olivenöl
- 2 Packungen (à 250 g) brauner Reis, gegart
- 300g Tiefkühlerbsen
- 1 Zitrone

Gemüse

- 200g Prinzessbohnen
- 1 großes Bund Mangold
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Zitrone

Joghurt

- 3 EL Magermilchjoghurt
- 1 EL süße Chilisauce
- ½ Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Schmortopf, mittlere Hitze • Mittegroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Das kochende Wasser in die Pfanne gießen; Eier, Lorbeerblätter und den Räucherfisch hineingeben und köcheln lassen • Wasserkocher erneut füllen und einschalten • Den geschälten Ingwer, Chili, die geputzten Frühlingszwiebeln und das Koriandergrün (einige Blätter zur Seite legen) fein hacken bzw. in Ringe schneiden • Senfsamen und Kurkuma mit 1 Esslöffel Olivenöl in den Schmortopf geben, sobald die Samen scharf schießen, die Ingwermischung auf dem Brett dazugeben und unter Rühren anschwitzen

Die Bohnen nebeneinanderlegen und die Enden abschneiden • In dem mittelhohen Topf mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt garen • Die Mangoldstiele abtrennen, in feine Streifen schneiden und unter die Bohnen mengen • Den gegarten Reis, die Erbsen und den Saft von 1 Zitrone unter die Mischung im Schmortopf rühren • Die Mangoldblätter zu den Bohnen geben und 1 Minute mitgaren • In einer Schüssel den Joghurt mit der Chilisauce und dem Saft der Zitronenhälfte grob verrühren

Die Bohnen abgießen und ausdampfen lassen • Den Fisch mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und über dem Reis zerpfücken, die Haut wegwerfen • Alles sorgfältig vermengen und abschmecken • Die Eier unter fließendem kaltem Wasser schälen, vierteln und in den Reis setzen • Mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen • Bohnen und Mangold auf ein Brett häufen, mit nativem Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, würzen und mit dem Joghurt anrichten



MÄRCHENHAFTE MAKRELE TOMATEN-QUINOA-SALAT

4 PERSONEN | 431 KCAL

Salat

300 g Quinoa (= 1 Becher)
½ Bio-Zitrone
800 g bunt gemischte reife Tomaten
1 frische rote Chilischote
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Balsamico-Essig

Makrele

4 ganze Makrelen à 200 g,
küchenfertig vorbereitet
1 geh. TL gemahlener Koriander
Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen

Zum Servieren

2 geh. EL Magermilchjoghurt
2 geh. TL geriebener Meerrettich
aus dem Glas
einige Stängel frisches Basilikum

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf mit Deckel,
mittlere Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die Quinoa mit 2 Bechern kochendem Wasser in den Topf geben, salzen, die Zitronenhälfte dazu und den Deckel auflegen; ab und zu umrühren • Die Makrelen auf Pergamentpapier legen und von beiden Seiten in Abständen von 2 cm bis auf die Gräte einschneiden • Rundherum mit Salz, Pfeffer und dem Koriander einreiben, 1 Esslöffel Olivenöl in die heiße Pfanne gießen und die Fische hineinlegen

Die Tomaten nach eigenem Gusto zuschneiden, auf einem großen Brett oder einer Platte anrichten, den Chili in feine Streifen schneiden und darüberstreuen • Den Rosmarin über den Fisch in die Pfanne zupfen und die mit dem Handballen angedrückten Knoblauchzehen zugeben • Die Makrelen, sobald sie nach 4–5 Minuten von unten goldbraun sind, wenden und fertig braten

Die Quinoa, wenn sie nach etwa 10 Minuten gar ist, abgießen, mit einer Küchenzange den Saft der halben Zitrone hineinpressen, die Quinoa auf den Tomaten verteilen • Mit nativem Olivenöl und Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen • Die knusprig gebratenen Makrelen darauf anrichten • Joghurt und Meerrettich verrühren und über den Fisch klecksen • Mit dem Basilikum garnieren und servieren



POCHIERTER FISCH LUXUSEIER & TOMATENBROT

4 PERSONEN | 633 KCAL

Eier

- Trüffelöl
- 4 große Eier
- 2 Scheiben roher Schinken
- 2 EL Sahne
- 1 EL Parmesan

Tomatenbrot

- 1 kleines Körnerbrot (400 g)
- 2 EL getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico-Essig
- ½ Bund frischer Thymian

Frühlingsgemüse

- 4 Frühlingszwiebeln
- Oliveöl
- 300 g grüner Spargel
- 1 TL Minzsauce
- 1 geh. TL Mehl
- 300 ml fettarme Milch
- 250 g Tiefkühlerbsen
- 200 g junger Spinat

Fisch

- 400 g geräuchertes weißfleischiges
Fischfilet, sorgfältig entgrätet
- 1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

- Backofen auf 200 °C vorheizen • Küchenmaschine (Flügelmesser)
- Großer Schmortopf, starke Hitze • Mittelloßer Topf, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Eine ofenfeste runde Form von 16 cm Durchmesser mit 1 Teelöffel Trüffelöl einfetten und die Eier hineinschlagen • Die Schinkenscheiben in je zwei Hälften reißen, auf die Eigelbe verteilen und alles mit der Sahne beträufeln • Den Parmesan darüberreiben und die Eier im Ofen nach eigenem Gusto backen

Das Brot von oben kreuzweise tief einschneiden • Die getrockneten Tomaten mit 1 Teelöffel ihres Öls, der geschälten Knoblauchzehe und dem Balsamico in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten • Die Paste mit den Thymianzweigen aufnehmen und alles sorgfältig in die Einschnitte reiben und drücken • Das Brot im Ofen aufbacken

Die Frühlingszwiebeln putzen, grob würfeln und in dem Schmortopf in 1 Esslöffel Olivenöl anschwitzen • Den Spargel putzen, zusammen mit Minzsauce, Mehl, Milch, Erbsen, Spinat sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und zugedeckt sanft garen; abschmecken • Den Fisch in dem mittelloßen Topf mit kochendem Wasser bedecken und etwa 6 Minuten köcheln lassen • Wenn alles so weit ist, den Fisch über das Gemüse stücken und mit Zitronenspalten, den Luxuseiern und dem Tomatenbrot auf den Tisch bringen



RÄUCHERLACHS

KARTOFFEL-SPARGEL-SALAT

4 PERSONEN | 452 KCAL

Kartoffel-Spargel-Salat

500g kleine neue Kartoffeln
4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
1 TL Senf
1 geh. TL körniger Senf
4 EL Magermilchjoghurt
½ Bund Dill
Weißweinessig
1 roter Chicorée

Brot

½ kleines Körnerbrot
Butter

Lachs

250g qualitativ hochwertiger
Räucherlachs
300g grüner Spargel
1 Schälchen Kresse
oder Erbsensprossen
1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 160°C vorheizen

• Kleiner Topf mit Deckel, starke Hitze • Grillpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Kartoffeln – größere Exemplare halbieren – in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und den Deckel auflegen • Das Brot in den Ofen schieben • Den Speck in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten, dann auf ein Brett legen • Den Räucherlachs auf einer schönen Platte ansprechend anrichten

4 Spargelstangen auf ein Brett legen, jeweils am Ende festhalten und mit einem Sparschäler in dünne Bänder schneiden (holzige Enden wegwerfen) • Auf dem Räucherlachs verteilen und die Kresse oder die Erbsensprossen darüberschnippeln • Den restlichen Spargel putzen, zu den Kartoffeln in den Topf geben und wieder zudecken

Beide Senfsorten in einer großen flachen Servierschale mit dem Joghurt, dem gehackten Dill und 1 Schuss Essig verrühren • Mit Salz und Pfeffer abschmecken • Kartoffeln und Spargel abgießen und in dem Dressing wenden, den Chicorée in feine Streifen schneiden, auf dem Salat verteilen und den knusprigen Speck darüber zerbröseln • Mit dem Lachs und dem aufgebackenen Brot servieren, dazu Butter und Zitronenspalten reichen



PRÄCHTIGER FISCHTOPF

SAFRANSAUCE & KNOBLAUCHBROT

4 PERSONEN | 516 KCAL

Knoblauchbrot

- 1 Ciabatta
- 3–4 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 1 EL natives Olivenöl extra

Fischtopf

- 1 Fenchelknolle
- 4 Sardellenfilets
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½–1 frische rote Chilischote
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Weißwein
- 700 g passierte Tomaten
- 1 kleines Bund Basilikum
- 400 g gemischtes Fischfilet, sorgfältig entgrätet (etwa Seeteufel, Rotbarbe, Petersfisch, Wolfsbarsch und Wittling)
- 400 g Mies- und Venusmuscheln, abgebürstet und entbartet
- 4 rohe ungeschälte Riesengarnelen

Sauce

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Safran
- 3 geh. EL Magermilchjoghurt
- Saft von ½ Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Backofen auf 220°C vorheizen • Küchenmaschine (Flügelmesser)

• Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Ciabatta kreuzweise tief einschneiden • Den ungeschälten Knoblauch über das Brot pressen, den Thymian dazugeben, salzen und pfeffern und mit dem nativen Olivenöl beträufeln • Alles zusammen sorgfältig in die Einschnitte reiben, anschließend das Brot im Ofen aufbacken, bis es schön knusprig ist

Den Fenchel halbieren (das zarte Kraut zur Seite legen) und mit den Sardellen, den geputzten Frühlingszwiebeln und dem Chili in der Küchenmaschine fein hacken • Die Mischung in 2 Esslöffeln Olivenöl in dem Schmortopf bei starker Hitze anschwitzen; regelmäßig umrühren • Die beiden Knoblauchzehen ungeschält hineinpressen, dann den Wein zugießen und verkochen lassen • Die passierten Tomaten und 350 ml kochendes Wasser untermischen, den größten Teil des Basilikums hineinzupfen und mit Salz und Pfeffer würzen

Die verschiedenen Fischarten in je 4 gleich große Stücke schneiden, sämtliches Seafood in die Suppe geben (geöffnete Muscheln, die sich auf Klopfen nicht schließen, wegwerfen) und zugedeckt garen • Für die Sauce den Knoblauch schälen und mit 1 Prise Salz und dem Safran im Mörser zerstoßen, dann den Joghurt und 1 Spritzer Zitronensaft einarbeiten • Sobald sich die Muscheln geöffnet haben (Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen), ist auch der Fisch gar (nach etwa 4 Minuten) • Die Suppe abschmecken, mit dem restlichen Basilikum und dem Fenchelgrün aufhübschen und mit der Safransauce und dem Knoblauchbrot servieren



THUNFISCH ASIATISCH

KOKOSREIS & FETZIGES GEMÜSE

4 PERSONEN | 648 KCAL

Reis

- 1 Dose (400 g) fettarme Kokosmilch
- 300 g Basmatireis (= Füllung der leeren Kokosmilchdose)
- 1 Limette

Thunfisch

- 500 g Thunfischfilet am Stück
- 2 Beutel grüner Tee
- 1 EL Sesamsamen
- Olivöl
- 100 g süßsauer eingelegter Ingwer (Asialaden)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 rosa Grapefruit
- salzarme Sojasauce
- ½ Bund Koriandergrün

Gemüse

- 2 Pak Choi
- 300 g grüner Spargel
- 200 g langstieliger Brokkoli
- 2 TL Sesamöl, plus mehr zum Servieren
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Teriyaki-Sauce

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Kleiner Topf mit Deckel, mittlere bis starke Hitze • Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze • Küchenmaschine (feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Die Kokosmilch, 1 Dose Reis und 1 Dose kochendes Wasser (mit einem Küchentuch anfassen) in dem kleinen Topf vermengen • Mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren; von der Kochstelle nehmen • Den Thunfisch längs halbieren, den Inhalt der Teebeutel, die Sesamsamen und 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem Brett verstreuen und den Fisch darin sorgfältig rollen und wenden, bis er rundherum gleichmäßig bedeckt ist • 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben, den Thunfisch hineinlegen und von jeder Seite 40 Sekunden scharf anbraten • Auf einen Teller legen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen

Den Pak Choi halbieren und mit dem geputzten Spargel und Brokkoli in der Küchenmaschine schneiden • Das Sesamöl in die Pfanne gießen und die Temperatur auf große Stufe stellen • Den ungeschälten Knoblauch hineinpressen, das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und 2 Minuten pfannerrühren • Das Gemüse mit Teriyaki-Sauce abschmecken und vom Herd nehmen

Den eingelegten Ingwer samt Saft auf einer schönen Platte verteilen • Die geputzten Frühlingszwiebeln und den Chili fein schneiden und darüberstreuen • Mit dem Saft der Grapefruit beträufeln und nach Geschmack würzen • Den Thunfisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Ingwer anrichten und mit Sojasauce beträufeln • Mit dem Koriandergrün garnieren, noch ein paar Tropfen Sesamöl darübergeben und mit dem Reis, Limettenspalten und dem Gemüse servieren



FISCH-TAJINE

MÖHREN-CLEMENTINEN-SALAT

4 PERSONEN | 565 KCAL

Couscous

- 300 g Couscous (= 1 Becher)
- ½ Zitrone
- ½ Bund frische Minze

Tajine

- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll gemischte Oliven mit Stein
- 2 TL Harissa (Gewürzpaste)
- 2 Sardellenfilets
- 700 g passierte Tomaten
- 1 kleine eingelegte Zitrone
- 1 kräftige Prise Safran
- 4 Schollenfilets ohne Haut à 120 g, sorgfältig entgrätet

Salat

- 2 EL Sesamsamen
- 3 mittelgroße Möhren
- 3 Clementinen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Saft von ½ Zitrone
- ½ Bund Koriandergrün

Zum Servieren

- 1 EL Harissa
- 4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Bräter, mittlere Hitze

• Kleine Bratpfanne, schwache Hitze • Küchenmaschine (Raspel)

LOS GEHT'S

In einer schönen Servierschüssel den Couscous mit ½ Zitrone, den Minzstielen (Blätter zur Seite legen), 1 Prise Salz und 2 Bechern kochendem Wasser vermengen und zudecken • 2 Esslöffel Olivenöl in den Bräter träufeln und den ungeschälten Knoblauch hineinpressen • Oliven, Harissa, Sardellen und die passierten Tomaten zugeben und die eingelegte Zitrone hineinrühren

Den Safran in 1 Schuss kochendem Wasser einweichen • Die Schollenfilets salzen und pfeffern, zusammenrollen, in die Sauce legen und mit dem Safran beträufeln • Ein Stück Pergamentpapier zerknüllen und mit Wasser benetzen, den Fisch damit zudecken und sanft vor sich hin köcheln lassen, bis er gar ist (etwa 8 Minuten) • Die Sauce abschmecken • Den Sesam in der Pfanne goldbraun rösten; herausnehmen

Die geschälten Möhren in der Küchenmaschine raspeln und auf eine Platte häufen • Die Clementinen schälen, in Scheiben schneiden und zu den Möhren legen • Die Minzeblätter darüberzupfen und alles mit dem nativen Olivenöl und Zitronensaft beträufeln • Mit dem gerösteten Sesam bestreuen, salzen und pfeffern, dann vermengen • In einer kleinen Schale Harissa und Joghurt verrühren • Den Couscous auflockern, Fisch-Tajine und Möhrensalat mit Koriandergrün garnieren und servieren



TINTENFISCH & GARNELEN WÜRZIGE NUDEL-GEMÜSE-SUPPE

4 PERSONEN | 446 KCAL

Suppe

2 Hühnerbrühwürfel
¼ Blumenkohl
1 rote Paprikaschote
200g Zuckerschoten
1 Pak Choi
4 Nester feine Eiernudeln
Saft von 2 Limetten

Würzpaste

1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras
6 Kaffirlimettenblätter
1 frische rote Chilischote
1 Bund Koriandergrün
1 EL flüssiger Honig
1 EL Fischsauce
1 EL salzarme Sojasauce,
plus mehr zum Servieren
1 EL Sesamöl

Meeresfrüchte

200g Kalmare, küchenfertig
vorbereitet
150g gemischte Pilze
200g rohe geschälte
Riesengarnelen
1 EL flüssiger Honig

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel,
starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser & grobes Schneideblatt)
• Grillpfanne, starke Hitze*

LÖS GEHT'S

1,5 Liter kochendes Wasser in den Schmortopf gießen und die Brühwürfel hineinkrümeln • Ingwer und Knoblauch schälen, das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und alles in der Küchenmaschine grob zerkhacken • Kaffirlimettenblätter, Chili, Korianderstiele, Honig, Fisch- und Sojasauce sowie das Sesamöl zugeben und alles zu einer Paste verarbeiten

1 gehäuften Esslöffel der Paste in eine Schüssel geben, den Rest in die heiße Brühe rühren • Die Tintenfische aufschneiden, die Tuben mit einem gewöhnlichen Tafelmesser in Abständen von 0,5cm kreuzweise einritzen • Tintenfische und Pilze in die Schüssel mit der Paste geben und sorgfältig darin wenden; beiseitestellen • Die Küchenmaschine mit dem groben Schneideblatt bestücken, den Blumenkohl, die Paprikaschote (Samen und Scheidewände entfernen), die Zuckerschoten und den Pak Choi darin klein schneiden

Die Nudeln und das zerkleinerte Gemüse in der Brühe versenken, zudecken und 2 Minuten kochen – nicht übergaren • Tintenfisch und Pilze in die sengend heiße Grillpfanne geben, die Garnelen dazwischen verteilen; sobald alles rundherum leicht gebräunt ist, mit Honig beträufeln • Die Suppe sorgfältig mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen • Tintenfisch in Stücke schneiden und alles in Suppenschalen anrichten



KOH-SAMUI-SALAT

CHILI-TOFU & THAI-NUDELN

4 PERSONEN | 680 KCAL

Salat

300 g mittelfeine Reismudeln
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
6 reife Kirschtomaten
1 frische rote Chilischote
½ Bund Basilikum
1 geh. TL feiner brauner Zucker
3 EL Fischsauce
2 EL Sesamöl
3 Limetten
1 Bund Radieschen
2 Möhren
½ Salatgurke
1 Fenchelknolle
½ Weißkohl
100 g gegarte geschälte Garnelen

Garnitur

100 g Erdnusskerne
2 EL Sesamsamen
1 TL Sesamöl
3 getrocknete Kaffirlimettenblätter
1 Bund frische Minze
350 g Seidentofu
1 EL süße Chilisauce
1 Limette

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelfeine Bratpfanne, schwache Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser & feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Die Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und mehrmals durchrühren, damit sie nicht zusammenkleben • In der Bratpfanne die Erdnüsse und die Sesamsamen in dem Sesamöl schwenken, die Kaffirlimettenblätter hineinrumpfen und alles leicht anrösten • Den geschälten Knoblauch und Ingwer, die Tomaten, den Chili und das abgezapfte Basilikum in die Küchenmaschine geben, Zucker, Fischsauce, Sesamöl und den Saft von 3 Limetten zufügen und fein pürieren

Die Küchenmaschine mit dem feinen Schneideblatt bestücken (Dressing drinlassen), Radieschen, Möhren, Gurke, den geviertelten Fenchel und den in Spalten zerteilten Kohl klein schneiden • Salat und Dressing in eine große Schale füllen und mit sauberen Händen alles ordentlich durchkneten und vermischen • Probieren und falls nötig, noch weiter am Geschmack feilen

Die Nudeln abtropfen lassen und zusammen mit den Garnelen unter den Salat mengen • Die Minzeblätter abzupfen, grob hacken, und dazugeben • Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden, auf oder neben dem Salat anrichten und mit Chilisauce beträufeln • Mit den gerösteten Nüssen bestreuen und mit Limettenspalten servieren



GEGRILLTE SARDINEN TOSKANISCHER BROTSALAT

4 PERSONEN | 399 KCAL

Sardinen

- 1 Prise Safran
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ frische rote Chilischote
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 Zitronen
- Olivenöl
- 8 frische Sardinen,
küchenfertig vorbereitet
- 4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck

Salat

- ½ Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Sardellenfilets
- natives Olivenöl extra
- 3 EL Balsamico-Essig
- 800g bunt gemischte reife Tomaten
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Basilikum
- 1 EL Kapern
- 200g gegrillte rote Paprikaschoten
aus dem Glas
- 30g Fetakäse

Zutaten bereitstellen • Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen

• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Grillpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Den Safran, die geputzten Frühlingszwiebeln, Chili, Petersilie, Fenchelsamen, den Saft von 1 Zitrone, 1 Esslöffel Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer groben Paste verarbeiten • Die Paste in einer ofenfesten Form verteilen, in der die Sardinen flach ausgebreitet, Haut nach oben, gerade Platz haben • Den Speck zwischen die Fische drapieren und etwas aufwerfen • Unter dem Grill goldbraun und knusprig werden lassen (etwa 8 Minuten)

Von der Ciabatta 4 etwa 2cm dicke Scheiben abschneiden und in der Grillpfanne von beiden Seiten rösten • Den Knoblauch schälen, mit den Sardellen, 1 Esslöffel nativem Olivenöl, dem Balsamico, jeweils der Hälfte der Tomaten, der geputzten Frühlingszwiebeln und des Basilikums in die Küchenmaschine geben und zu einem glatten Dressing pürieren • Sorgfältig abschmecken und in eine große Servierschüssel gießen

Die Kapern unter das Dressing rühren, die Paprikaschoten klein schneiden und zugeben • Die restliche Ciabatta in daumengroße Stücke zerrupfen und untermengen • Die restlichen Tomaten halbieren oder vierteln, die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheibchen schneiden, unter den Salat mengen und das restliche Basilikum hineinzupfen • Den zerbröckelten Fetakäse über den Salat streuen, mit 1 Teelöffel Olivenöl beträufeln

• Mit den Sardinen und Zitronenspalten servieren



CHORIZO-TINTENFISCH

COUSCOUS-SALAT AUF GRIECHISCH

4 PERSONEN | 634 KCAL

Couscous

4 Frühlingszwiebeln
100g junger Spinat
1 Bund frische Minze
300g Couscous (= 1 Becher)
1 Zitrone

Chorizo & Tintenfisch

400g Mini-Kalmare, gesäubert
80g Chorizo
Olivenöl
2 verschiedenfarbige
Paprikaschoten
1 EL flüssiger Honig
Sherryessig
2 Knoblauchzehen
8–10 schwarze Oliven mit Stein

Garnitur

50g Fetakäse
1 geh. TL Harissa (Gewürzpaste)
4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Große Bratpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die geputzten Frühlingszwiebeln, den Spinat und den Großteil der abgezupften Minze mit 1 Prise Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine fein pürieren • Das Flügelmesser herausnehmen, den Couscous und 2 Becher kochendes Wasser zugeben und zugedeckt in der Küchenmaschine ziehen lassen • Die Tintenfischtuben aufschneiden und die Innenseite mit einem Tafelmesser in Abständen von 0,5cm kreuzweise einritzen, dann mit einem scharfen Messer in 1 cm schmale Streifen schneiden, die Fangarme grob zerteilen

Die Chorizo in Scheiben schneiden und in der Pfanne in 2 Esslöffeln Olivenöl braten • Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, in Streifen schneiden und zugeben • Nach weiteren etwa 4 Minuten den Tintenfisch, den Honig und 1 Schuss Essig hinzufügen • Den ungeschälten Knoblauch hineinpresse, die Oliven entsteinen und untermengen und noch einige Minuten unter Rühren garen

Den Couscous auflockern, mit dem Saft von ½ Zitrone vermengen und auf ein großes Brett oder eine Platte häufen, Tintenfisch darauf anrichten • Den Fetakäse über den Couscous krümeln und mit der restlichen Minze bestreuen • In einer kleinen Schale Harissa und Joghurt grob verrühren, mit Zitronenspalten servieren



GEBACKENE FORELLE

NEUE KARTOFFELN, ERBSEN & SENFSAUCE

4 PERSONEN | 504 KCAL

Forelle

4 Forellen à 250g,
küchenfertig vorbereitet
Olivenöl
1 Bio-Zitrone
1 Bund frischer Thymian
40g Mandelblättchen
4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck

Gemüse

600g neue Kartoffeln
2 Hühnerbrühwürfel
2 Romanasalatherzen
1 Bund frische Minze
300g Tiefkühlerbsen
200g tiefgekühlte Dicke Bohnen

Sauce

2 TL geriebener Meerrettich
aus dem Glas
1 TL Senf
Saft von ½ Zitrone
4 EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 240°C vorheizen
• Küchenmaschine (grobes Schneideblatt) • Schmortopf mit Deckel, starke Hitze

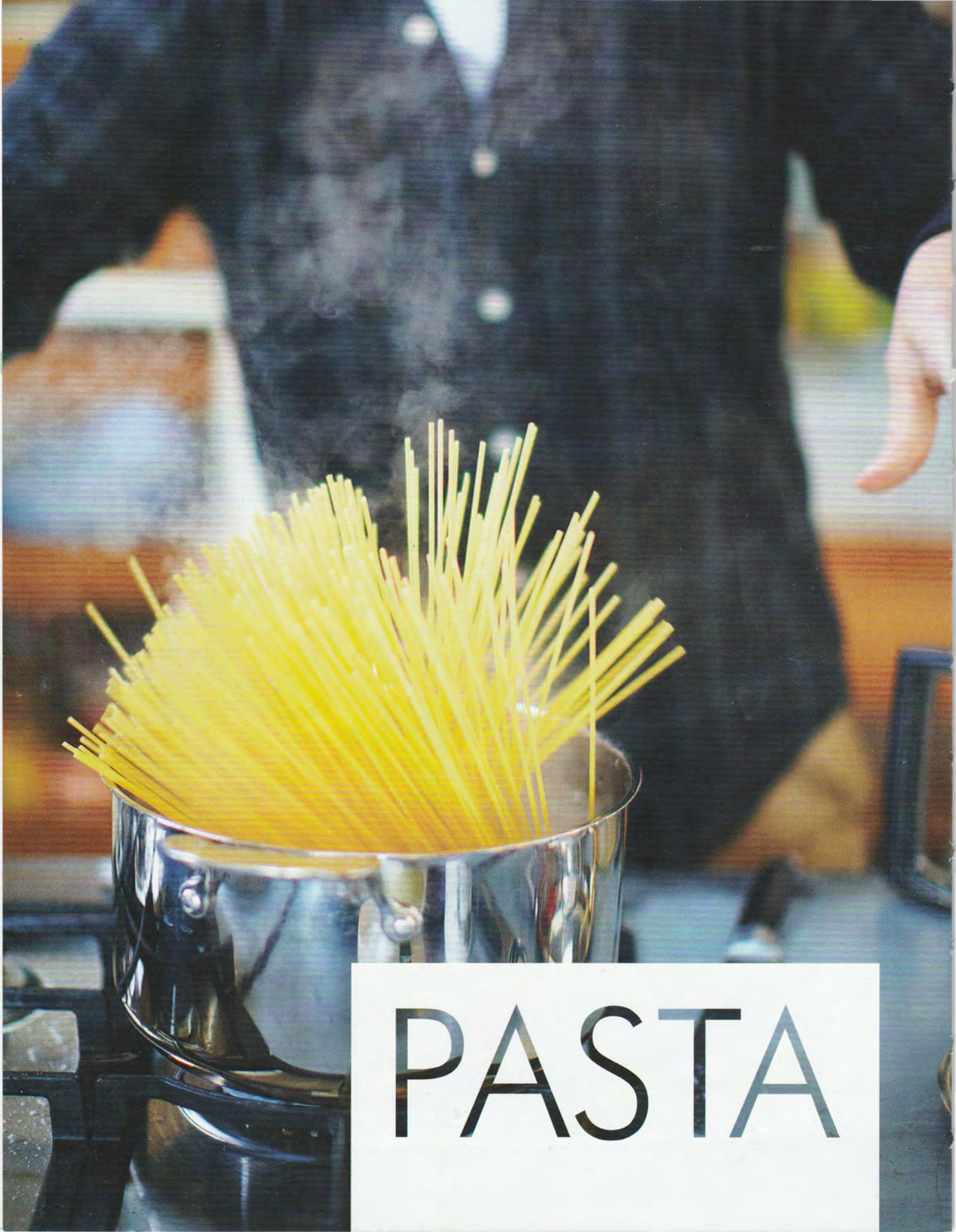
LOS GEHT'S

Die Forellen in eine ofenfeste Form legen, mit Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Olivenöl würzen • Die Zitrone vierteln, in der Form verteilen und die Fische in den oberen Teil des Ofens schieben • Die Kartoffeln in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden und in dem Schmortopf mit 1 Liter kochendem Wasser bedecken • Die Brühwürfel hineinkrümeln und die Kartoffeln zugedeckt garen

In einer Schüssel Meerrettich, Senf, den Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann den Joghurt unterziehen • Den Salat in Streifen schneiden, die Minze abzupfen und fein hacken

Den Thymian mit 1 Teelöffel Olivenöl befeuchten und mit den Mandelblättchen auf den Forellen verteilen • Je 1 Scheibe Speck auf die Fische legen und einige Minuten mitbacken, bis er goldbraun und knusprig ist • Salat, Minze, Erbsen und Dicke Bohnen unter die Kartoffeln mengen • Noch einige Minuten garen, abschmecken und mit Forellen und Senfsauce servieren





PASTA



PASTA PESTO

HÄHNCHEN MIT ROSMARIN

4 PERSONEN | 581 KCAL

Hähnchen

2 Hähnchenbrustfilets à 200g
1 TL Fenchelsamen
2 Zweige frischer Rosmarin
2 EL Rapsöl
4–5 Knoblauchzehen
1–2 frische rote Chilischoten
8 reife Kirschtomaten

Pasta & Pesto

250g feine grüne Bohnen
1 großes Bund Basilikum
50g blanchierte Mandeln
50g Parmesan, plus mehr
zum Servieren
2 EL natives Olivenöl extra
Saft von 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
300g frische Lasagneblätter
200g junger Spinat

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)*

LOS GEHT'S

Die Hähnchenbrüste auf einem großen Stück Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer, Fenchel und dem abgezapften Rosmarin bestreuen • In das Papier einschlagen und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 1,5cm klopfen • In dem Rapsöl zusammen mit den ungeschälten, angedrückten Knoblauchzehen und dem halbierten Chili in der Pfanne auf beiden Seiten 3–4 Minuten goldbraun braten • Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze abschneiden • Bohnen in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt 6 Minuten garen

Die Basilikumblätter abzupfen (einige zum Garnieren beiseitelegen), mit Mandeln, Parmesan, Olivenöl, Zitronensaft und der ungeschält durchgepressten Knoblauchzehe in der Küchenmaschine pürieren (ist das Pesto zu fest, 1–2 Schöpflöffel kochendes Bohnenwasser hinzufügen) und mit Salz und Pfeffer würzen • Die Lasagneblätter in breite Streifen schneiden, zu den Bohnen geben und einige Minuten mitkochen • Die Tomaten halbieren oder vierteln, zum Hähnchen geben und die Pfanne kurz schwenken

Den Spinat zu Bohnen und Lasagne geben und unterrühren • Das Ganze in ein Sieb abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen • Gemüse und Nudeln wieder in den Topf füllen und mit dem Pesto vermengen (dabei gegebenenfalls etwas Kochwasser hinzufügen), auf eine Servierplatte geben • Die Hähnchenbrüste halbieren und mit Tomaten und Chili darauf anrichten • Etwas Parmesan über die Pasta reiben und alles mit Basilikumblättern bestreuen



KREBSBOLOGNESE

KNACKIGER FENCHELSALAT

4 PERSONEN | 673 KCAL

Pasta & Sauce

1 Möhre
½–1 frische rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 geh. TL Fenchelsamen
2 Sardellenfilets
½ Bund Basilikum
2 Fenchelknollen
Olivenöl
320 g Spaghetti
1 Bio-Zitrone
300 g ausgelöstes Taschenkrebshfleisch (braunes und weißes)
Weißwein
700 g passierte Tomaten

Salat

2 Romanasalatherzen
½ Bund frische Minze
Saft von 1 Zitrone
Parmesan
1 EL natives Olivenöl extra

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine
(Flügelmesser & feines Schneideblatt) • Schmortopf mit Deckel,
mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die geschälte Möhre, die Chilischote und die geputzten Frühlingszwiebeln halbieren und mit dem geschälten Knoblauch, Fenchelsamen, Sardellen, Basilikumstielen und den Fenchelstängeln (die Knollen mit dem zarten Grün beiseitelegen) in der Küchenmaschine fein hacken • Das Gemüse in dem Schmortopf mit 1 Esslöffel Olivenöl unter häufigem Rühren anschwitzen • Die Spaghetti in den großen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen

Die Zitronenschale über dem Gemüse abreiben • Das braune Krebsfleisch, 1 Schuss Weißwein und die passierten Tomaten hinzufügen, umrühren und die Sauce zugedeckt köcheln lassen • Die Fenchelknollen halbieren, den Salat von den Strünken befreien, beides in der Küchenmaschine in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel füllen • Die Minzeblätter in Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, dem Saft der Zitrone und ein paar Parmesanspänen zum Salat geben

Die Basilikumblätter hacken und mit dem weißen Krebsfleisch und dem Saft der abgeriebenen Zitrone zur Sauce geben • Die Sauce mit etwas Spaghettiwasser verdünnen, die Spaghetti abgießen und in eine große Schüssel füllen • Mit der Sauce übergießen, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und sofort mit dem Fenchelsalat servieren • Pasta und Sauce bei Tisch durchmischen und den Salat mit dem nativen Olivenöl beträufeln



FUSILLI MIT WURST SAHNIGER GARTENSALAT

4 PERSONEN | 622 KCAL

Pasta

4 magere grobe Bratwürste
Olivenöl
1 große rote Zwiebel
1 geh. TL Fenchelsamen
4 rote Paprikaschoten aus dem Glas
4 Zweige frischer Rosmarin
4 Knoblauchzehen
320 g Fusilli
3 EL dickflüssiger Balsamico-Essig,
plus mehr zum Servieren
350 g passierte Tomaten

Salat

1 kleiner Kopfsalat
100 g junger Spinat oder Rucola
1 Schälchen Kresse
2 TL Senf
3 EL Magermilchjoghurt
Saft von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Grillpfanne, starke Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Würste der Länge nach aufschneiden, auseinanderklappen, die Schnittflächen mit 1 Teelöffel Öl bestreichen und die Würste mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne knusprig braten • Dabei regelmäßig wenden • Die Zwiebel schälen, halbieren und mit den Fenchelsamen, den Paprikaschoten, der Hälfte der Rosmarinnadeln sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine hacken • Mit 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben, den ungeschälten Knoblauch dazupressen und das Ganze unter häufigem Rühren anschwitzen

Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Balsamico und passierte Tomaten zum Gemüse geben • Den Salat der Länge nach in Spalten schneiden und mit Spinat oder Rucola auf einem dekorativen Brett oder einer Servierplatte anrichten • Die Kresse darüberschnippeln • Die restlichen Rosmarinnadeln zu den knusprig gebratenen Würsten geben, durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen

Aus Senf, Joghurt, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen • Die Hälfte des fein geschnittenen Schnittlauchs untermischen und über den Salat gießen • Die Nudeln abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen), mit der Sauce vermengen und dabei, falls nötig, etwas Kochwasser hinzufügen • Noch einmal abschmecken, auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen • Die Würste hacken und darüberstreuen • Schwungvoll mit Balsamico beträufeln und servieren



CHORIZO-CARBONARA KATALANISCHER SALAT

4 PERSONEN | 603 KCAL

Salat

25g Pinienkerne
1 roter Chicorée
1 weißer Chicorée
2 Clementinen
100g junger Spinat
4 Stängel Minze
50g Manchego-Käse
2 EL Sherryessig
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL flüssiger Honig

Pasta

320g Penne
70g Chorizo
½–1 frische rote Chilischote
2 Zweige frischer Rosmarin
Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 großes Ei
½ Zitrone
2 geh. EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Pinienkerne einige Minuten in der Pfanne rösten und die Pfanne dabei häufig schwenken • Die Penne in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Die Chicoréeblätter ablösen und in eine Schüssel füllen • Die Clementinen schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Spinat zum Chicorée geben • Die Minzeblätter darüberstreuen, etwas Käse darüberhobeln und die Pinienkerne dazugeben • Die Pfanne bei mittlerer Hitze wieder auf die Herdplatte stellen

Aus Sherryessig, nativem Olivenöl extra und Honig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden, mit Chili, Rosmarinnadeln, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 Prise Pfeffer und der ungeschält durchgepressten Knoblauchzehe in der Pfanne rundherum anbräunen

Den restlichen Käse reiben und in einer kleinen Schüssel mit Ei, Zitronensaft und Joghurt verrühren • Die Nudeln abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen • Die Nudeln mit der cremigen Sauce zur Wurst in die Pfanne geben, alles gut durchmischen • Falls nötig, mit etwas Kochwasser auflockern und noch einmal abschmecken • Den Salat mit dem Dressing anmachen und zur Pasta servieren



PENNE MIT KÜRBIS

SCHNELLER SALAT MIT AVOCADO

4 PERSONEN | 635 KCAL

Pasta

- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Butternusskürbis (nur der kernlose schlanke Teil)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 kleine getrocknete rote Chilischote
- ½ Bund frischer Salbei
- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 320g Penne
- 20g Parmesan, plus mehr zum Servieren
- ½ Bund glatte Petersilie

Salat

- 3 reife Tomaten
- ½ Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Romanasalat Herzen
- ½ Bund frische Minze
- 1 reife Avocado
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamico-Essig
- 20g Fetakäse

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

- Küchenmaschine (Flügelmesser) • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze
- Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Pürierstab

LOS GEHT'S

Den Brühwürfel in 500ml heißem Wasser auflösen • Den Wasserkocher erneut füllen und das Wasser zum Kochen bringen • Den Stielansatz des Kürbisses abschneiden und das schmale Ende mit Schale grob hacken (den unteren Teil für ein anderes Gericht aufheben) • Mit der geschälten Zwiebel, den Fenchelsamen, der Chilischote und den Salbeiblättern in der Küchenmaschine zerkleinern, dann mit der Brühe, den Kichererbsen und der Flüssigkeit aus der Dose in den Schmortopf füllen und zugedeckt kochen lassen • Dabei regelmäßig umrühren

Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Tomaten, Gurke, geputzte Frühlingszwiebeln und Minzeblätter auf einem großen Küchenbrett grob zerkleinern und die halbierte Avocado mit der Hand darüber zerdrücken und zerpflücken, Kern und Schale wegwerfen • Den Salat mit dem Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen und mit dem zerkrümelten Fetakäse bestreuen

Die Pastasauce mit dem Pürierstab grob oder fein zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan hineinreiben • Die Nudeln abgießen, mit der Sauce mischen und noch einmal abschmecken • Mit gehackter Petersilie und Parmesan bestreuen und servieren



PASTA & SARDELLEN

TOMATENSALAT & CREMIGES DRESSING

4 PERSONEN | 553 KCAL

Pasta

320g Spaghetti
300g langstieliger Brokkoli
½–1 frische rote Chilischote
8 Sardellenfilets
4 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
1 Zitrone
Parmesan (nach Belieben)

Salat

500g bunt gemischte reife Tomaten
einige Stängel Basilikum
natives Olivenöl extra
1 EL Balsamico-Essig
1 Bio-Zitrone
125g fettarmer Hüttenkäse

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Großer Bräter, geringe Hitze

LOS GEHT'S

Die Spaghetti in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen • Die Tomaten grob hacken und in eine Schüssel füllen • Die Basilikumblätter in Stücke reißen (ein paar Blätter zum Garnieren aufheben), mit 1 Esslöffel Olivenöl und dem Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann unter die Tomaten heben • Die Zitronenschale in eine kleine dekorative Servierschüssel reiben, den Saft von ½ Zitrone und den Hüttenkäse unterrühren, die Tomaten darauf anrichten und mit dem restlichen Basilikum bestreuen

Den Brokkoli putzen und die Stiele der Länge nach halbieren • Die Chilischote fein schneiden • Die Wärmezufuhr unter dem Bräter auf mittlere Hitze erhöhen und die Chilischote mit 4 Esslöffeln Öl, den Sardellen, dem durchgepressten Knoblauch, den abgestreiften Rosmarinnadeln und dem Brokkoli hineingeben • 1 Schuss Spaghettiwasser hinzufügen und das Ganze mit einer Zange vermischen

Die Spaghetti abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und mit dem Inhalt des Bräters mischen • Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Spaghettiwasser hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben etwas Parmesan darüberreiben und mit dem Salat servieren



GNOCCHI & WURST

KOHL-SALAT MIT BOHNEN

4 PERSONEN | 526 KCAL

Gnocchi

4 magere grobe Bratwürste
mit Chili
2 TL Fenchelsamen
2 Zweige frischer Rosmarin
125ml Rotwein
200g langstieliger Brokkoli
700g passierte Tomaten
400g Gnocchi

Salat

2 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
Olivenöl
40g blanchierte Haselnusskerne
1 TL Ahornsirup oder
flüssiger Honig
200g feine grüne Bohnen
300g gemischte Blattgemüse
(z. B. Grünkohl, Mangold,
Schwarzkohl, Spitzkohl)
1½ EL natives Olivenöl extra
1½ EL Sherryessig

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf, starke Hitze

• Kleine Bratpfanne, starke Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze

LOS GEHT'S

Das Wurstbrät aus der Pelle in den Schmortopf drücken, Fenchelsamen und Rosmarinnadeln hinzufügen und das Fleisch unter Rühren krümelig braten • Den Speck in feine Streifen schneiden, mit 1 Teelöffel Olivenöl und den Haselnüssen in der Pfanne goldbraun braten • Sirup oder Honig unterrühren und vom Herd nehmen

Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze kappen; Bohnen in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt 4 Minuten kochen • Das Blattgemüse (größere Blätter in Stücke reißen) dazugeben • Den Wein in die Wurstpfanne gießen und einkochen lassen • Sobald das Gemüse gar ist, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in einem Sieb abtropfen lassen • Den Topf mit dem Kochwasser auf der Herdplatte stehen lassen • Die Brokkoliröschen zur Wurst geben, die Stiele in Scheiben schneiden und zusammen mit den passierten Tomaten hinzufügen

Die Gnocchi einige Minuten zugedeckt im Gemüsewasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen • In einer Servierschüssel aus nativem Olivenöl, Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, das abgetropfte Gemüse hineingeben und durchmischen • Den Salat zum Schluss mit den Haselnüssen und dem Räucherspeck bestreuen • Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, mit der Sauce mischen und noch einmal abschmecken, mit dem Salat servieren



SPAGHETTI MIT HUHN & TOMATENSAUCE NACH JÄGERART

4 PERSONEN | 613 KCAL

Huhn & Sauce

- 4 entbeinte Hähnchenkeulen
ohne Haut
- Olivöl
- 125g Austernpilze
- 125g braune Champignons
- 4 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Sardellenfilets
- 2 rote Paprikaschoten aus dem Glas
- 1 kleine Handvoll schwarze Oliven
mit Stein
- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische rote Chilischote
- 60ml Rotwein
- 700g passierte Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Pasta

- 320g Vollkornspaghetti
- 30g Parmesan

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

▪ Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Das Fleisch in 1 cm große Stücke schneiden und mit 2 Esslöffeln Öl in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen • Die Pilze grob hacken, den Speck in feine Streifen schneiden und mit Rosmarinblättern, Sardellen und den zerkleinerten Paprikaschoten zum Fleisch geben • Die Oliven entkernen, in die Pfanne geben und das Fleisch bei mittlerer Hitze goldbraun braten • Die Pfanne dabei immer wieder rütteln

Die Spaghetti in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen • Den Knoblauch ungeschält über das Fleisch pressen • Die Chilischote in feine Ringe schneiden, mit dem Wein und den passierten Tomaten in die Pfanne geben, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Basilikumblätter in Stücke reißen (ein paar Blätter zum Garnieren aufheben) und zur Sauce geben

Den Parmesan reiben • Die Spaghetti abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen), auf einer Platte anrichten und die Sauce darübergießen • Mit Parmesan und dem restlichen Basilikum bestreuen und durchmischen • Falls nötig, etwas Spaghettiwasser hinzufügen



FETTUCCINE

MIT FORELLE, SPARGEL & ERBSEN

4 PERSONEN | 687 KCAL

Pasta

1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
300g grüner Spargel
Olivenöl
300g Tiefkühlerbsen
1 Bund frische Minze
1 EL Mehl
500ml fettarme Milch
320g Fettuccine
250g geräucherte Forelle
Parmesan zum Servieren

Salat & Dressing

1 roter Chicorée
1 weißer Chicorée
1 Romanasalatherz
einige Stängel frischer Estragon
2 geh. TL Dijonsenf
1 TL flüssiger Honig
1 EL natives Olivenöl extra
1 Zitrone
1 geh. EL Magermilchjoghurt

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Mittelgroßer Topf, starke Hitze
• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Pürierstab*

LOS GEHT'S

Frühlingszwiebeln und Spargel putzen, grob zerkleinern (die Spargelspitzen ganz lassen und beiseitelegen) und mit 2 Esslöffeln Öl und den Erbsen in den mittelgroßen Topf geben • Den Großteil der Minzeblätter grob hacken (ein paar für den Salat aufheben) und zum Gemüse geben • Das Mehl einrühren, die Milch angießen, aufkochen und köcheln lassen • Die Nudeln in den großen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen

Chicorée und Salat in schmale Spalten schneiden und in eine Servierschüssel füllen • Die Estragon- und die restlichen Minzeblätter hineinzupfen • Aus Senf, Honig, nativem Olivenöl, dem Saft von ½ Zitrone, Joghurt, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen

Die Spargelsauce mit dem Pürierstab durchmischen • Die Temperatur herunterschalten, die klein gezupfte Forelle und die Spargelspitzen in die Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen • Den Saft der zweiten Zitronenhälfte hineinpressen und noch einmal abschmecken • Die Nudeln abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und mit der Sauce mischen • Ist die Sauce zu dick, etwas Nudelwasser hinzufügen • Die Fettuccine mit Parmesan bestreuen und mit dem Salat servieren • Den Salat erst bei Tisch anmachen



FUSILLI MIT HUHN & THYMIAN-GEMÜSE-RAGÙ

4 PERSONEN | 620 KCAL

Ragù

1 große Stange Lauch
1 Stange Sellerie
1 Möhre
1 Zucchini
3 rote Paprikaschoten aus dem Glas
Olivenöl
8 Zweige frischer Thymian
700 g passierte Tomaten

Pasta

320 g Vollkorn-Fusilli
2 Hähnchenbrustfilets
ohne Haut à 150 g
3 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
½ frische rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
2 frische Lorbeerblätter
1 EL Pinienkerne
Balsamico-Essig
Parmesan zum Servieren

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine (Flügelmesser)

▪ Schmortopf, starke Hitze • Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze

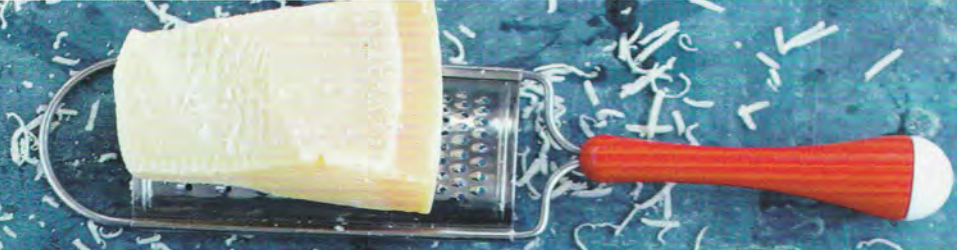
▪ Mittelgroße Bratpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Den Lauch der Länge nach aufschneiden, unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit der Selleriestange, der geschälten Möhre, der Zucchini und den Paprikaschoten in der Küchenmaschine fein hacken • Mit 1 Esslöffel Öl, den Thymianblättern sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer unter Rühren in dem Schmortopf anschwitzen • Die Nudeln in den großen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit 1 Esslöffel Öl unter regelmäßigem Wenden goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen • Die passierten Tomaten unter das Gemüse rühren und köcheln lassen • Speck und Chilischote in feine Streifen bzw. Ringe schneiden und zum Fleisch geben • Den Knoblauch ungeschält in die Pfanne pressen, abgezupften Rosmarin, Lorbeerblätter und Pinienkerne hinzufügen und das Ganze 1–2 Minuten weiterbraten, bis der Speck goldbraun ist • Zum Schluss mit etwas Balsamico beträufeln

Die Sauce abschmecken, die Nudeln abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und mit der Sauce mischen • Ist sie zu dick, mit etwas Nudelwasser verdünnen • Die Pasta auf einer Platte anrichten, Fleisch und Räucherspeck darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen und servieren



PASTA MIT BROKKOLI

KUNTERBUNTER GARTENSALAT

4 PERSONEN | 644 KCAL

Pasta

320g Orecchiette
1 Bund frisches Basilikum
1 Dose (50g) Sardellenfilets in Öl
Saft von 1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 getrocknete rote Chilischote,
zerkrümelt
30g geriebener Parmesan,
plus mehr zum Servieren
1 großer Brokkoli
50g Pinienkerne

Salat

2 Möhren
1 reife Avocado
3 bunt gemischte reife Tomaten
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Balsamico-Essig
70g Rucola

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze
• Mixer • Kleine Bratpfanne, geringe Hitze*

LOS GEHT'S

Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Basilikum, Sardellen, 1 Esslöffel Sardellenöl, abgeriebene Schale und Saft der Zitrone in den Mixer geben und 1 Schuss kochendes Wasser zufügen • Den ungeschält durchgepressten Knoblauch, die Chilischote und den Parmesan dazugeben, das Ganze zu einer glatten Paste verarbeiten und in eine große Schüssel füllen • Vom Brokkoli die Röschen abschneiden, zur Pasta geben und den Deckel wieder auflegen

Brokkolistiele und geschälte Möhren auf ein Servierbrett raspeln • Die Avocado halbieren und mit der Hand darüber zerdrücken und zerpfücken, Schale und Kern wegwerfen • Die Tomaten grob hacken • Die Salatzutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Balsamico beträufeln • Den Rucola hinzufügen und den Salat durchmischen

Die Pinienkerne in die Pfanne geben, die Temperatur erhöhen und die Kerne goldbraun rösten • Pasta und Brokkoli in ein Sieb abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) • Mit der Sauce vermengen und, falls nötig, etwas Nudelwasser hinzufügen • Die Pasta auf einer Servierplatte anrichten, etwas Parmesan darüberreiben, mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit dem Salat servieren



MARITIME PASTA

SIZILIANISCHER FENCHELSALAT

4 PERSONEN | 562 KCAL

Brösel

2 Scheiben Landbrot (60g)
2 Knoblauchzehen
natives Olivenöl extra

Pasta

320g Linguine
1 frische rote Chilischote
4 Sardellenfilets
1 große Prise Zimt
1 Prise Safran
360g rohe geschälte
Riesengarnelen
2 Knoblauchzehen
500g passierte Tomaten
1 Zitrone
30g Parmesan
einige Stängel Basilikum

Salat

1 Fenchelknolle
½ Stangensellerieherz
1 Bund frische Minze
1 Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine
(Flügelmesser & feines Schneideblatt) • Große Pfanne, mittlere bis starke Hitze
• Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Das Brot mit dem geschälten Knoblauch und 1 Esslöffel Öl in der Küchenmaschine fein hacken, dann in der Pfanne goldbraun rösten, dabei immer wieder schwenken • Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Die Küchenmaschine mit dem Schneideblatt bestücken, die halbierte Fenchelknolle mit dem Sellerie und den Minzeblättern darin zerkleinern, in eine Schüssel füllen und mit 1 Esslöffel Öl sowie Salz und Pfeffer anmachen

Die Brotkrümel in eine kleine Schüssel füllen, die Pfanne bei geringer Hitze wieder auf die Herdplatte stellen • Die Chilischote fein hacken, mit den Sardellen sowie etwas von ihrem Öl, Zimt, Safran und den Garnelen in die Pfanne geben und die Temperatur erhöhen • Den Knoblauch ungeschält durchpressen und unterrühren, die passierten Tomaten dazugeben und die Sauce aufkochen lassen

Die Zitrone über der Pfanne auspressen, die Nudeln mit einer Zange aus dem Topf heben und direkt in die Pfanne geben • Alles gut durchmischen und noch einmal abschmecken • Die Pasta auf einer Platte anrichten, falls nötig, mit etwas Nudelwasser verdünnen, mit Parmesan bestreuen, die Basilikumblätter darüberzupfen und mit den Bröseln und dem Salat servieren



FARFALLE & PILZE

SPINATSALAT MIT APFEL & HASELNÜSSEN

4 PERSONEN | 586 KCAL

Pasta

25 g getrocknete Steinpilze
Olivenöl
2–4 Knoblauchzehen
½ kleine getrocknete Chilischote
250 g braune Champignons
6 Zweige frischer Thymian
320 g Farfalle
1 TL Trüffelöl
1 Bio-Zitrone
½ Bund glatte Petersilie
150 g fettarmer Hüttenkäse

Salat

50 g blanchierte Haselnusskerne
200 g junger Spinat
1 Apfel
40 g Blauschimmelkäse
1 TL natives Olivenöl extra

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze
• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Kleine Bratpfanne, mittlere Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser)*

LOS GEHT'S

Die Steinpilze knapp mit kochendem Wasser bedecken und einweichen • 2 Esslöffel Öl in der großen Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen ungeschält hineinpresse, die Chilischote hineinkrümeln, die Champignons dazuschnippeln • Die abgezupften Thymianblätter und die Steinpilze hinzufügen und das Ganze einige Minuten braten • Die Pfanne dabei immer wieder schwenken • Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen

Die Haselnüsse in der kleinen Pfanne goldbraun rösten • Die Spinatblätter in eine Salatschüssel füllen, den Apfel darüber raspeln und den Käse hineinkrümeln • Die Nüsse im Mörser zerstoßen und über den Salat streuen • Die Pilze im Mixer relativ fein pürieren, die Sauce in die Pfanne zurückgießen, 3 kleine Schöpflöffel Nudelwasser und das Trüffelöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen

Die Nudeln abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und mit der Sauce mischen • Ist sie zu dick, mit etwas Nudelwasser verdünnen • Die Zitronenschale über die Pasta reiben, die fein gehackten Petersilienblätter und den Hüttenkäse hinzufügen, alles gut durchmischen und sofort servieren • Den Salat mit nativem Olivenöl und dem Saft der abgeriebenen Zitrone beträufeln und dazu reichen



THUNFISCH-PASTA & TOMATEN MIT SALSA VERDE

4 PERSONEN | 651 KCAL

Pasta & Thunfisch

320 g Muschelnudeln
8 schwarze Oliven mit Stein
400 g bunt gemischte reife Tomaten
4 Paprikaschoten aus dem Glas
70 g Rucola
4 Thunfischsteaks à 120 g
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Fenchelsamen
Olivenöl
1 frische rote Chilischote
20 g Parmesan
1 Zitrone

Salsa verde

1 großes Bund frische Minze
1 großes Bund glatte Petersilie
Saft von 1 Zitrone
2 Sardellenfilets
2 TL Kapern, abgetropft
1 Knoblauchzehe
4 EL natives Olivenöl extra
1 geh. TL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Große Bratfanne, mittlere Hitze*

LOS GEHT'S

Die Nudeln in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Minze- und Petersilienblätter in die Küchenmaschine geben, die Zitrone darüber auspressen, die restlichen Saucenzutaten hinzufügen, alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 Esslöffeln Wasser verdünnen

Die Kerne mit der Hand aus den Oliven pressen, Tomaten und Paprika in Stücke schneiden und alles mit dem grob gehackten Rucola in eine große Schüssel füllen • Die Thunfischsteaks mit Salz, Pfeffer, Oregano und Fenchelsamen einreiben, mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und in der Pfanne auf jeder Seite 1½ Minuten braten

Die Nudeln abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen), mit der Tomatenmischung und der Hälfte der Salsa mischen – falls nötig, etwas Nudelwasser hinzufügen – und auf einer Platte anrichten • Die Thunfischsteaks darauflegen, mit der restlichen Salsa überziehen, mit fein geschnittenen Chiliringen bestreuen, den Parmesan mit einem Sparschäler darüberhobeln und mit Zitronenschnitzen servieren



PESTO-SPAGHETTI & GEDÄMPFTER FISCH

4 PERSONEN | 649 KCAL

Fisch

200 g ausgelöste Jakobsmuscheln
400 g weißfleischige Fischfilets,
entgrätet
Olivenöl
1 Bio-Zitrone
½ getrocknete rote Chilischote

Pasta

320 g Spaghetti
200 g grüne Bohnen
200 g langstieliger Brokkoli

Pesto

75 g blanchierte Mandeln
1 großes Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl extra
50 g Parmesan
1 Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Wok oder große Bratpfanne, mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser) • 2 Bambus-Dämpfkörbe (25 cm)*

LOS GEHT'S

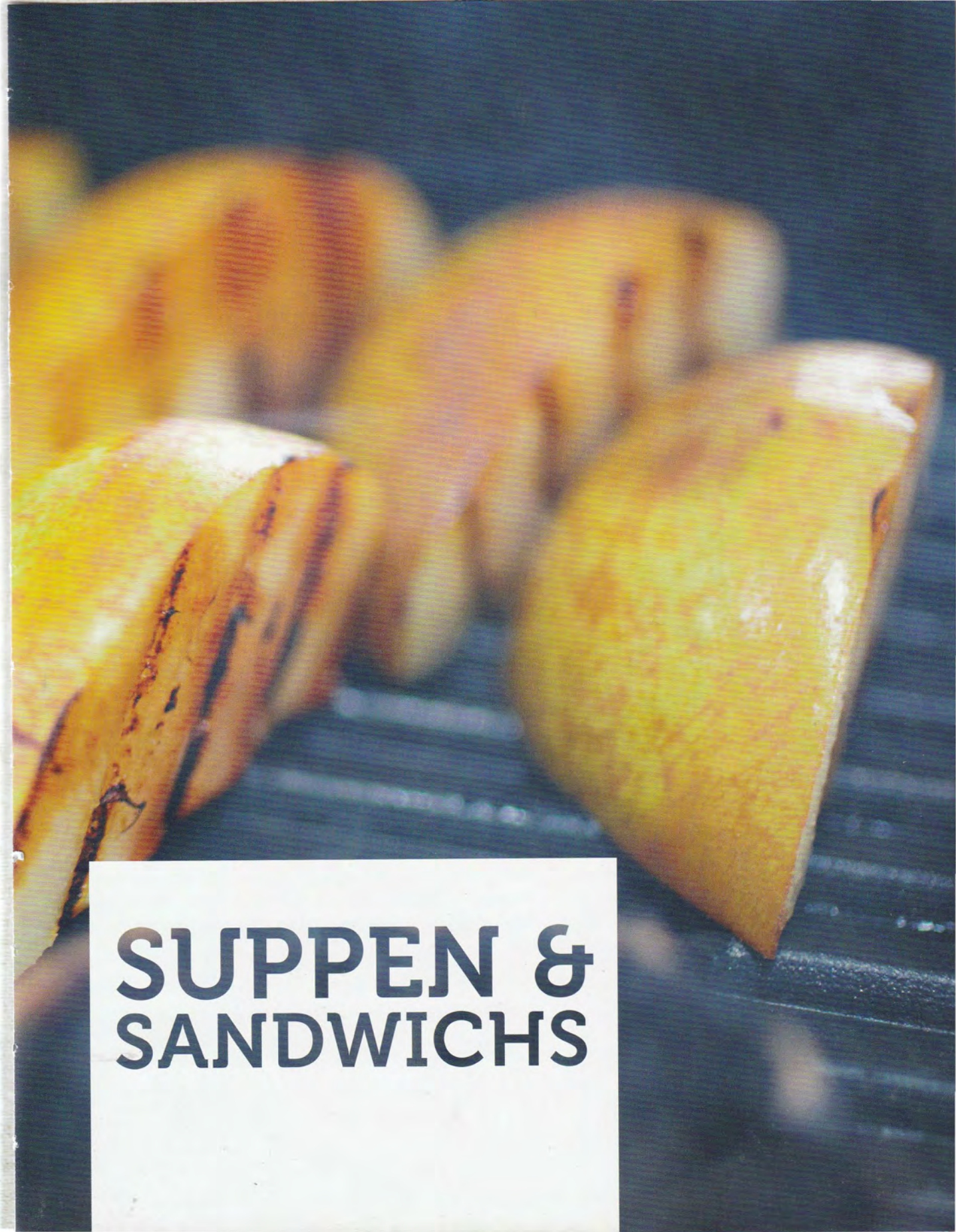
Die Jakobsmuscheln rautenförmig einschneiden • Wok oder Bratpfanne 2,5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen • Das restliche Wasser in den Topf gießen, die Spaghetti hinzufügen, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen • Die Mandeln mit den Basilikumblättern (ein paar Blätter zum Garnieren aufheben) in die Küchenmaschine geben und den ungeschälten Knoblauch dazupressen • Mit dem nativen Olivenöl, dem Parmesan und dem Saft von ½ Zitrone fein pürieren • Das Pesto zum Schluss noch einmal abschmecken (es sollte einen frischen Geschmack haben)

Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze abschneiden • Die Bohnen zu den Spaghetti geben • Einen Dämpfkorb in den Wok stellen, den geputzten Brokkoli hineingeben und den zweiten Dämpfkorb daraufsetzen • Fischfilets und Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in den Dämpfkorb legen • Mit 1 Esslöffel Öl beträufeln, die Zitronenschale darüberreiben und die zweite Zitronenhälfte darüber auspressen • Mit der zerkrümelten Chilischote würzen und zugedeckt dämpfen

Spaghetti und Bohnen abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und wieder in den Topf füllen • Das Pesto zugeben, das Ganze durchmischen und, falls nötig, mit etwas Kochwasser verdünnen, mit Zitronensaft abschmecken • Die Pasta mit dem Brokkoli in einer Schüssel anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen, sofort mit dem Fisch und den Jakobsmuscheln servieren





A close-up photograph of several peach wedges being grilled on a dark, ribbed metal surface. The peaches are cut into triangular shapes and show signs of being cooked, with some charring and a soft, yellowish-orange color. The background is dark and out of focus.

SUPPEN & SANDWICHS

PIKANTE TOMATENSUPPE

KÄSE-NACHOS MIT CHILIS, GEMÜSE & FETA

4 PERSONEN | 642 KCAL

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofengrill, höchste Stufe
• Großer Topf mit Deckel, starke Hitze • Pürierstab*

Suppe

- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- Oliveöl
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 Knoblauchzehen
- 100g Basmatireis
- 450g Paprikaschoten aus dem Glas
- 2 Dosen (à 400g) Tomatenstücke
- 250g Magermilchjoghurt
- ½ Bund frische Minze
- 2 TL eingelegte Jalapeño-Chilischoten
- 2 Limetten

Zum Bestreuen

- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 reife Avocado
- 30g Fetakäse

Nachos

- 2–3 frische rote und grüne Chilischoten
- 175g salzarme Tortillachips
- 50g Cheddar

LOS GEHT'S

Die geputzten Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden (einige zum Garnieren aufheben) und mit 2 Esslöffeln Öl in den Topf geben • Die Korianderblätter abzupfen und beiseitelegen, die Stiele in Stücke reißen und zu den Frühlingszwiebeln geben • Den Knoblauch ungeschält dazupressen, Reis, Paprikaschoten und Tomatenstücke hinzufügen • 850ml kochendes Wasser angießen, mit 1 Prise Salz würzen und den Deckel auflegen

Die frischen Chilischoten in feine Ringe schneiden • Die Kirschtomaten vierteln, die Avocado schälen, entkernen und halbieren, dann mit den restlichen Frühlingszwiebeln, der Hälfte der Chilischoten, Korianderblättern und Feta auf einem großen Servierbrett anrichten • Die Tortillachips auf einem Backblech verteilen, den Cheddar darüberreiben, die restlichen Chiliringe darauf verteilen und die Chips unter den Backofengrill schieben, bis der Käse geschmolzen ist

Den Joghurt mit Minzeblättern, Jalapeño-Chilis und 1 Schuss Essig aus dem Glas in einer kleinen Schüssel mit dem Pürierstab durchmischen • Die Suppe ebenfalls pürieren, mit dem Saft von ½ Limette, Salz und Pfeffer abschmecken • Die Suppe, falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen, mit etwas Minzejoghurt beträufeln und zusammen mit den Nachos und Limettenspalten auf das Servierbrett stellen • Den restlichen Joghurt in ein Schälchen füllen



MINESTRONE

POCHIERTES HUHN & SALSA VERDE

4 PERSONEN | 608 KCAL

Huhn & Suppe

- 6 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 kleine Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Hühnerbrühwürfel
- ½ Brokkoli
- ½ Blumenkohl
- 100g Basmatireis
- 100g kurze Röhrennudeln
- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à 150g
- 1 Handvoll tiefgekühlte Dicke Bohnen
- 1 Handvoll Tiefkühlerbsen
- 200g junger Spinat
- Parmesan zum Servieren

Salsa verde

- 1 Bund Estragon oder Petersilie
- 1 Bund frische Minze
- 2 Sardellenfilets
- 3–5 kleine Cornichons
- 1 EL Kapern
- 1 geh. TL Dijonsenf
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Apfelessig

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze • Küchenmaschine (grobes Schneideblatt & Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Den Speck in feine Streifen schneiden und mit 2 Esslöffeln Olivenöl und dem abgezupften Rosmarin in dem Schmortopf knusprig braten • Speck und Rosmarin anschließend herausnehmen und beiseitestellen, den Topf vom Herd nehmen • Möhren und Zwiebel schälen, zusammen mit den Selleriestangen in den Küchenmaschine in Scheiben schneiden, dann in den Schmortopf geben • Bei starker Hitze auf das Kochfeld stellen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühwürfel hineinkrümeln • Die Brokkolistiele (die Röschen aufheben) und den Blumenkohl in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden, zusammen mit Reis und Nudeln ebenfalls in den Topf geben, mit 1½ Litern kochendem Wasser bedecken und den Deckel auflegen

Die Hähnchenbrüste auf ein Schneidebrett legen und die dickeren Enden mit dem Nudelholz flach klopfen, sodass die Stücke gleichmäßig dick sind • In den Schmortopf legen – dabei darauf achten, dass sie mit Flüssigkeit bedeckt sind – und den Deckel wieder auflegen • Die Küchenmaschine mit dem Flügelmesser bestücken • Estragon oder Petersilie, die obere Hälfte der Minzestängel, Sardellen, Cornichons, Kapern, Senf und den ungeschält durchgepressten Knoblauch in der Küchenmaschine fein pürieren • Die Salsa verde in eine Schüssel füllen und 1 Esslöffel Brühe aus dem Topf, das native Olivenöl und den Essig unterrühren

Das Fleisch nach etwa 8 Minuten aus der Brühe nehmen • Brokkoliröschen, Bohnen, Erbsen und Spinat in den Topf geben und den Deckel wieder auflegen • Die Salsa verde auf einer Platte verteilen, die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, darauf anrichten und mit Speck und Rosmarin bestreuen • Die Suppe, falls nötig, mit etwas kochendem Wasser verdünnen, Parmesan darüberhobeln und servieren



CHAMPIGNONSUPPE

CROSTINI MIT STILTON & APFEL

4 PERSONEN | 405 KCAL

Suppe

2 Zwiebeln
Olivenöl
1 Hühner- oder Gemüsebrühwürfel
½ Bund frischer Thymian
2 Knoblauchzehen
4 Riesenchampignons
100g Basmatireis
1 EL Sahne
1 TL Trüffelöl

Crostini

8 braune Champignons
4 Scheiben Ciabatta
1 Knoblauchzehe
1 Apfel
½ Bund krause Petersilie
Saft von 1 Zitrone
50g Stilton
1 kleine Handvoll Walnusskerne

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofengrill, höchste Stufe
• Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Grillpfanne, starke Hitze • Pürierstab*

LOS GEHT'S

Die Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit 2 Esslöffeln Olivenöl in den Topf geben • Den Brühwürfel hineinkrümeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblätter zufügen und 2 ungeschälte Knoblauchzehen dazupressen • Die Stiele der braunen Champignons abschneiden, die Hüte in der Grillpfanne auf beiden Seiten bräunen • Die Stiele hacken, mit den ebenfalls grob gehackten Riesenchampignons und dem Reis in den Topf geben und alles einige Minuten anschwitzen • Mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt kochen lassen

Die Brotscheiben in der Grillpfanne auf beiden Seiten rösten und mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben • Den Apfel raspeln und mit der grob gehackten Petersilie und etwas Zitronensaft mischen • Die gegrillten Pilzhüte auf dem Brot anrichten, mit Stilton und Walnüssen bestreuen und unter den Backofengrill schieben, bis der Käse geschmolzen ist

Die Suppe mit dem Pürierstab grob oder fein pürieren und noch einmal abschmecken • Mit Sahne und Trüffelöl beträufeln • Die Toasts mit der Apfel-Petersilien-Mischung garnieren und zur Suppe servieren



KÜRBISSUPPE MIT KASTANIENKLÖSSCHEN

4 PERSONEN | 484 KCAL

Suppe

1 Bund Frühlingszwiebeln
einige Zweige frischer Rosmarin
1 frische rote Chilischote
1 Hühnerbrühwürfel
Olivenöl
1 mittelgroßer Butternusskürbis
(nur der kernlose schlanke Teil)
3 Möhren
1 Dose (400 g) Kichererbsen

Klößchen

100 g gegarte Kastanien
im Vakuumpack
100 g Mehl, plus mehr zum
Bestäuben
1 gestr. TL Backpulver
1 Hühnerbrühwürfel
8 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
10 frische Salbeiblätter
1 Muskatnuss
30 g Cheddar (nach Belieben)

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Küchenmaschine (Flügelmesser)
• Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze
• Pürierstab • Mitttelgroße Bratpfanne, starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die Frühlingszwiebeln putzen, zusammen mit den Rosmarinnadeln, der Chilischote und dem Brühwürfel in der Küchenmaschine fein zerkleinern, dann mit 1 Esslöffel Öl in den Schmortopf geben • Das schmale Ende des Kürbisses abschneiden (den unteren Teil für ein anderes Gericht aufheben), vom Stielansatz befreien, mit der Schale vierteln und mit den geschälten Möhren in der Küchenmaschine hacken • In den Schmortopf füllen, die Kichererbsen mit ihrer Flüssigkeit dazugeben und 1 Liter kochendes Wasser angießen • Den Deckel auflegen und bei starker Hitze kochen lassen • Den Wasserkocher erneut füllen und das Wasser zum Kochen bringen

Die Kastanien mit Mehl, Backpulver, Brühwürfel und 1 Prise Pfeffer in der Küchenmaschine zerkleinern • Nach und nach 100 ml kaltes Wasser hinzufügen, bis ein fester Teig entstanden ist • Den Teig in zwei Portionen teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden • Den Topf mit kochendem Wasser füllen, die Klößchen hineingeben und 6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen

Die Suppe mit dem Pürierstab fein durchmischen, noch einmal abschmecken und bis zum Servieren bei geringer Hitze warm halten • Den Speck mit 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und bei starker Hitze anbräunen; sobald er knusprig ist, den Salbei dazugeben • Die Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, zum Speck geben und alles vermischen • Reichlich Muskatnuss darüberreiben, nach Belieben mit geriebenem Cheddar bestreuen und zusammen mit der Suppe servieren



JUMBOBURGER

MIT HUHN, CHILI & GUACAMOLE

4 PERSONEN | 638 KCAL

Burger

- 4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à 180g
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 1 Prise Kreuzkümmelsamen
- 1 Baguette

Salat

- 1 Romanasalatherz
- 1 Bund Radieschen
- 2 Schälchen Kresse
- 40g Fetakäse
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 8 eingelegte grüne Chilischoten

Guacamole

- ½ Bund Koriandergrün
- 1 frische rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 reife Avocados
- 5 reife Kirschtomaten
- 2 Limetten

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 130°C vorheizen • Mittelgroße Pfanne, mittlere bis starke Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Den Speck in der Pfanne goldbraun braten, dann herausnehmen • Die Hähnchenbrüste auf einem großen Bogen Pergamentpapier in Salz, Pfeffer, Oregano und Kreuzkümmel wenden, in das Papier einschlagen und mit dem Nudelholz auf eine Dicke von etwa 1,5cm klopfen • In die Pfanne legen und im Speckfett auf jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten • Das Baguette in den Ofen legen • Den Salat in Spalten schneiden und beiseitestellen • Die Radieschen halbieren und auf einem großen Brett aufhäufen • Die Kresse darüberschnippeln und den Feta darüber zerkrümeln

In einer kleinen Schüssel aus Essig, nativem Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und zusammen mit den Chilischoten auf das Brett stellen • Den größten Teil des Koriandergrüns in der Küchenmaschine mit der roten Chilischote und den geputzten Frühlingszwiebeln fein hacken • Die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und mit den Händen hineinpflücken, die Tomaten und den Saft von ½ Limette hinzufügen • Das Ganze pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Den Speck wieder in die Pfanne legen • Das Brot aus dem Ofen nehmen und der Länge nach halbieren • Mit der Guacamole bestreichen, die Salatspalten, das in Scheiben geschnittene Fleisch und den Speck darauf verteilen, den Bratensatz darüberträufeln und mit den restlichen Korianderblättern bestreuen • Auf dem Brett zusammen mit Limettenspalten, eingelegten Chilischoten, Salat und Dressing servieren



1-A-FISCHBRÖTCHEN

ERBSPÜREE & SAUCE TARTARE

4 PERSONEN | 665 KCAL

Brötchen

- 4 weiche Vollkorn-Hefebrötchen
- 4 große oder 8 kleine Plattfischfilets (etwa 500g), z. B. Scholle, Rotzunge oder Kliesche, gehäutet und entgrätet
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Mehl zum Bestäuben
- Oliveöl
- 25g Parmesan
- 1 Schälchen Kresse
- 1 Zitrone

Erbspüree

- 1 mittelgroße Kartoffel
- 500g Tiefkühlerbsen
- ½ Bund frische Minze

Sauce

- 6 Cornichons
- 1 EL Kapern
- 1 Romanasalatherz
- 250g Magermilchjoghurt
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 1 Zitrone

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 130 °C vorheizen
• Kleiner Topf mit Deckel, starke Hitze • Große Bratpfanne, starke Hitze
• Küchenmaschine (Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Die Brötchen in den Ofen legen • Die Kartoffel schälen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden, in dem Topf mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt garen • Die Fischfilets auf einem Bogen Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und in Mehl wenden

2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin goldbraun braten, dabei vor dem Wenden den Parmesan darüberreiben • Die Erbsen und die Minzeblätter zur Kartoffel geben und den Deckel wieder auflegen

Cornichons, Kapern, Salat, Joghurt und Petersilienblätter in die Küchenmaschine geben, den Saft der Zitrone hineinpressen, das Ganze grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce in eine Schüssel füllen • Erbsen und Kartoffeln abgießen, in der Küchenmaschine pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Wenn der Fisch fertig ist, die Brötchen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit dem Fisch, dem Erbspüree, der Sauce tartare sowie Kresse und Zitronenspalten anrichten



CIABATTA MIT PILZEN

KNUSPRIGER RÄUCHERSPECK & BIRNEN

4 PERSONEN | 491 KCAL

Zutaten bereitstellen • Backofengrill, höchste Stufe

• Grillpfanne, starke Hitze

Ciabatta

1 Ciabatta
4 Riesenchampignons
50g Emmentaler
½ Bund frischer Thymian
½ Knoblauchzehe
2 reife Birnen
8 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
1 TL flüssiger Honig
2 große reife Tomaten
125 g fettarmer Hüttenkäse
Saft von ½ Zitrone

Salat

1 kleiner Kopfsalat
1 roter Chicorée
100g Brunnenkresse
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Walnusskerne
5 Cornichons
1 EL Weißweinessig
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL Dijonsenf

LOS GEHT'S

Das Brot unter den Backofengrill schieben • Die Stiele der Pilze abschneiden und wegwerfen, die Hüte in die Grillpfanne legen • Den Salatkopf in Spalten schneiden, die Chicoréeblätter ablösen und alles mit der Brunnenkresse und den halbierten Radieschen in eine große Schüssel füllen • Walnusskerne und gehackte Cornichons darüberstreuen

In einer zweiten Schüssel aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen • Die Pilzhüte in eine ofenfeste Form legen, mit dem in Scheiben geschnittenen Emmentaler belegen • Mit abgezupften Thymianblättern bestreuen, den Knoblauch ungeschält darüberpressen und die Pilze unter den Backofengrill schieben, bis der Käse geschmolzen ist

Die Birnen vierteln, mit dem Speck in der Grillpfanne goldbraun braten, die Birnen 30 Sekunden vor Ende der Garzeit mit dem Honig beträufeln • Die Tomaten in Scheiben schneiden • In einer Schüssel den Hüttenkäse mit Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren • Das Brot waagrecht aufschneiden und füllen • Den Salat mit dem Dressing anmachen und servieren



BRUSCHETTA MIT GEGRILLTEN SARDINEN

4 PERSONEN | 780 KCAL

Bruschetta

- 2 Ciabatta
- 250g gegarte Rote Bete
aus dem Vakuumpack
- Balsamico-Essig
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Bio-Zitrone
- einige Stängel frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 8 reife Kirschtomaten
- 4 Scheiben Parmaschinken

Sardinen

- 8 Sardinen à 80g,
küchenfertig vorbereitet
- 1 Prise Cayennepfeffer

Hummus

- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 1 geh. TL cremige Erdnussbutter
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmelsamen
- 2-3 EL Magermilchjoghurt

*Zutaten bereitstellen • Backofen auf 200°C vorheizen • Küchenmaschine
(Flügelmesser & feines Schneideblatt) • Grillpfanne, starke Hitze*

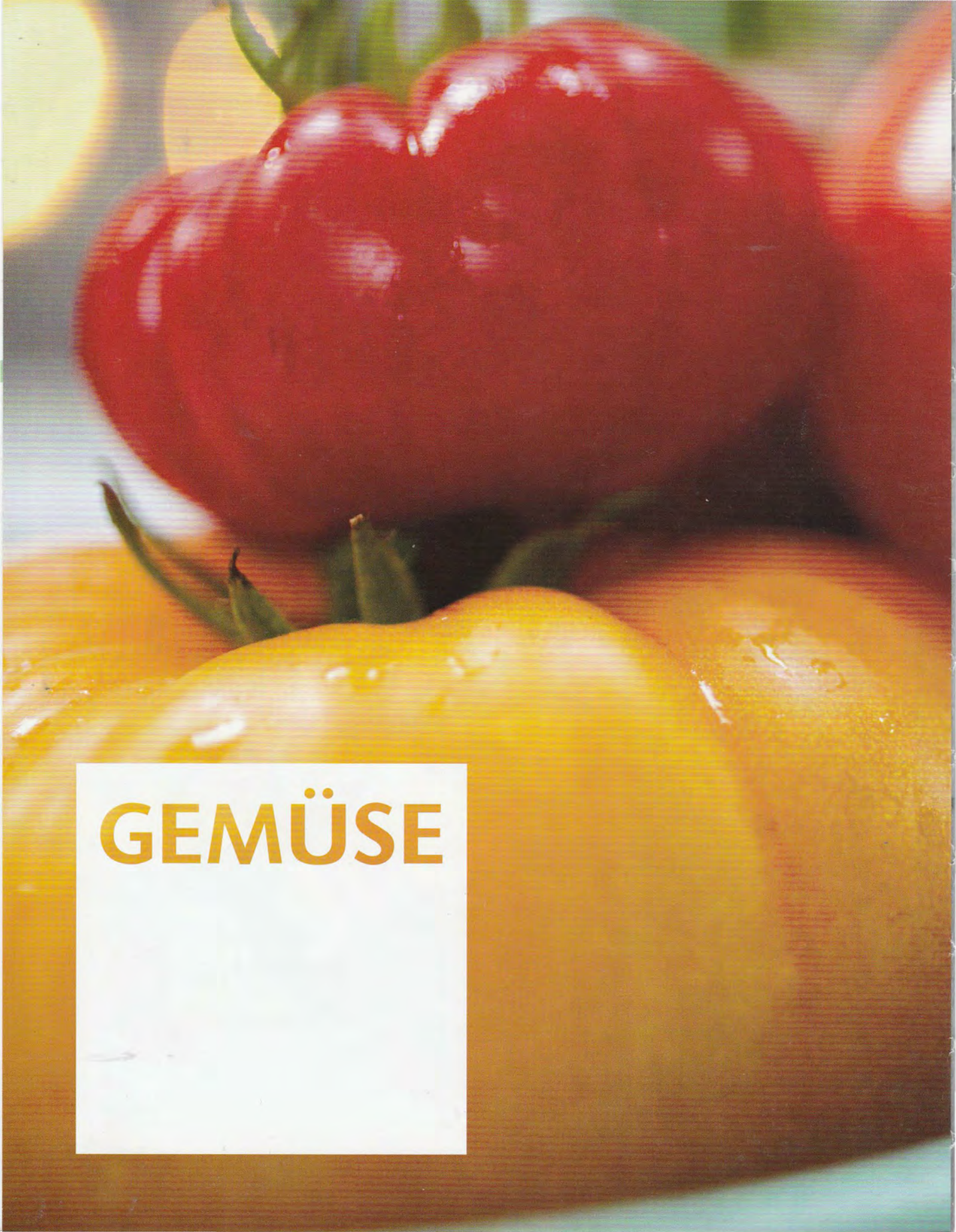
LOS GEHT'S

Die Brote waagrecht halbieren und im Backofen goldbraun rösten • Die Rote Bete mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen, mit etwas Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen • Die Hälfte der Basilikumblätter grob hacken und mit der Roten Bete mischen

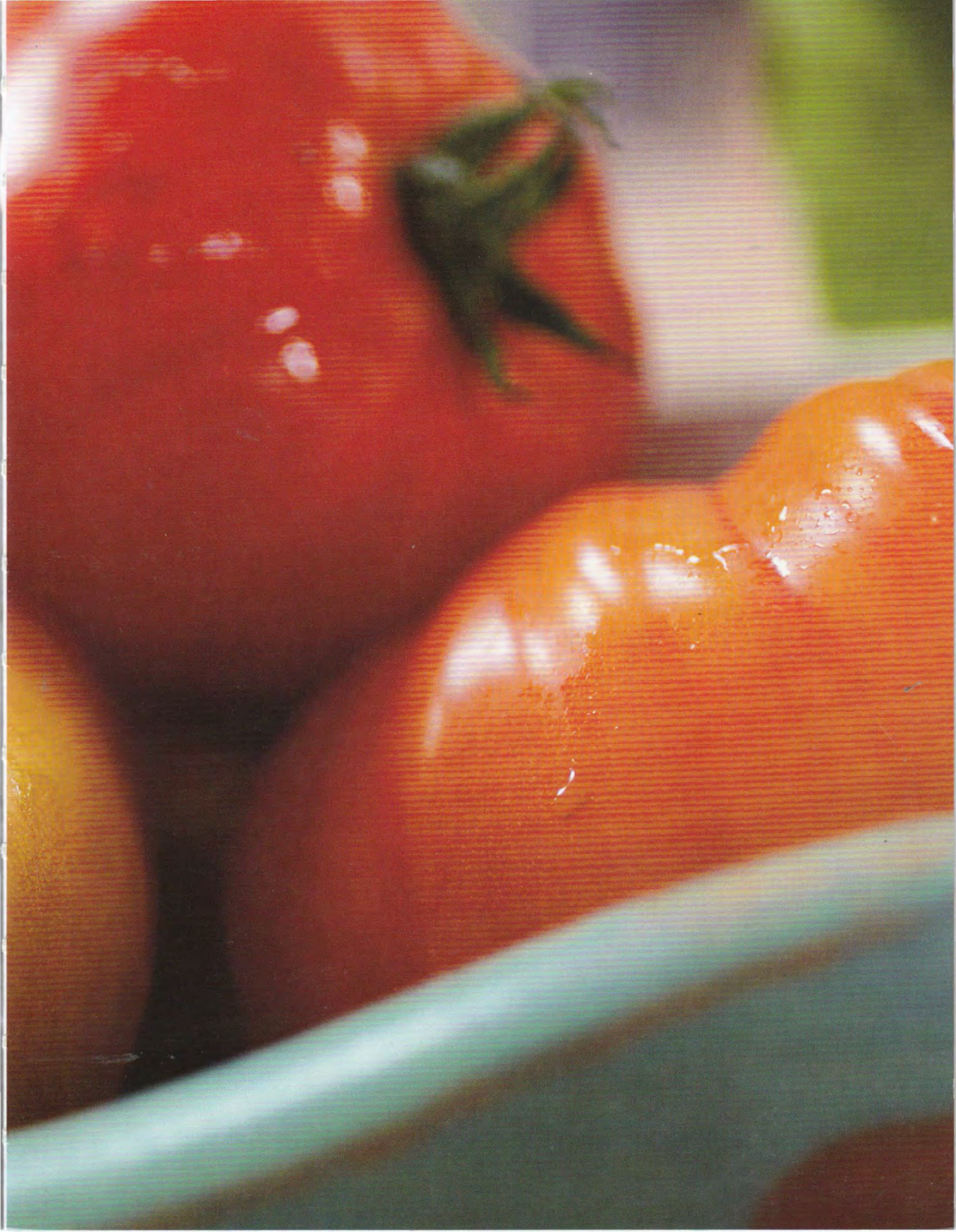
Die Fenchelknolle halbieren und mit ½ Bio-Zitrone in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden • Die Minzeblätter hacken, mit dem Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen • Die Sardinen sparsam mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und in der Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3 Minuten bräunen

Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit Erdnussbutter, dem Saft der Zitrone, den restlichen Basilikumblättern, Kreuzkümmel und Joghurt in der Küchenmaschine glatt pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Brote mit der halbierten Knoblauchzehe und den Tomaten einreiben, mit Rote-Bete- und Fenchelsalat, dem Parmaschinken, Hummus und Sardinen auf einem großen Brett anrichten • Die Sardinen mit dem Saft der restlichen Zitronenhälfte beträufeln und alles servieren





GEMÜSE



GEMÜSE-BURGER

KLASSISCHER KRAUTSALAT & MAISKOLBEN

4 PERSONEN | 619 KCAL

Mais

- 4 Maiskolben
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise Cayennepfeffer

Burger

- 1 großes Bund Koriandergrün
- 1 Dose (400g) gemischte Bohnenkerne
- 200g tiefgekühlte Dicke Bohnen
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 Bio-Zitrone
- 1 geh. EL Mehl, plus Mehl zum Bestäuben
- Olivenöl
- 2 große reife Tomaten
- 1 Romanasalatherz
- 4 Gewürzgurken
- 75g Fetakäse
- 4 Hamburgerbrötchen
- Tomatenketchup zum Servieren

Krautsalat

- je ½ kleiner Weiß- und Rotkohl (à etwa 200g)
- ½ rote Zwiebel
- 4 geh. EL Magermilchjoghurt
- 1 geh. TL grobkörniger Senf

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Backofen auf 130 °C vorheizen
• Großer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Küchenmaschine (Flügel-
messer & grobe Reibe) • Große Bratpfanne, mittlere bis starke Hitze*

LOS GEHT'S

Die Maiskolben in den Topf legen, mit kochendem Wasser bedecken und den Deckel auflegen • Die Korianderblätter abzupfen und beiseitelegen, die Stiele mit den abgetropften Bohnenkernen und Dicken Bohnen, je 1 Prise Salz und Pfeffer, den übrigen Gewürzen, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Mehl in der Küchenmaschine pürieren

Die Bohnenmischung auf der gut bemehlten Arbeitsfläche in vier Portionen teilen, zu Bällchen formen und diese mit bemehlten Händen flach drücken (sie sollten etwa 2,5cm dick sein) • 2 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen goldbraun braten • Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Salatblätter ablösen, die Gewürzgurken halbieren und alles mit dem zerkrümelten Fetakäse auf einem Brett anrichten • Die Brötchen in den Ofen schieben

Den Kohl und die geschälte Zwiebel in der Küchenmaschine raspeln und in eine Schüssel füllen • Die gehackten Korianderblätter, Joghurt, Senf und den Saft der abgeriebenen Zitrone hinzufügen und alles gut durchmischen • Die Maiskolben abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten, mit dem nativen Olivenöl und Limettensaft beträufeln, mit 1 Prise Salz und Cayennepfeffer bestreuen • Die Brötchen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit Ketchup bestreichen und mit den Frikadellen belegen – den Rest kann jeder selbst am Tisch besorgen



GEMÜSE-CHILI

KNACKIGER AVOCADOSALAT

4 PERSONEN | 749 KCAL

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 200 °C vorheizen • Küchenmaschine (Flügelmesser) • Schmortopf mit Deckel, starke Hitze • Pürierstab

Chili & Reis

- 1 getrocknete geräucherte Chipotle- oder Ancho-Chilischote
- ½ frische rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 großes Bund Koriandergrün
- Olivöl
- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen
- 700 g passierte Tomaten
- 1 Packung (250 g) gegarte Langkorn-Wildreis-Mischung

Salat

- 4 kleine Maistortillas
- 2 reife Avocados
- 3 geh. EL Magermilchjoghurt, plus mehr zum Servieren
- 2 Limetten
- 1 Romanasalatherz
- ½ Salatgurke
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Handvoll reife Kirschtomaten

LOS GEHT'S

Die Chilischoten mit der geschälten, halbierten Zwiebel, den Gewürzen, dem ungeschält durchgepressten Knoblauch, den Korianderstielen (die Blätter aufheben) und 2 Esslöffeln Öl in der Küchenmaschine fein pürieren, dann in den Schmortopf füllen • Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, hacken und dazugeben, es folgen die Kichererbsen, die schwarzen Bohnen, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie die passierten Tomaten; gut umrühren und den Deckel auflegen • Die Tortillas einmal zusammenklappen, in 0,5 cm breite Streifen schneiden, auf einem Backblech verteilen und in den Backofen schieben, bis sie knusprig sind

Für das Dressing den größten Teil der Korianderblätter in einem Mixbecher mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, der Hälfte der geschälten und entkernten Avocados, Joghurt und Limettensaft mit dem Pürierstab durchmischen • Die Chilimischung noch einmal abschmecken, den Deckel nicht wieder auflegen • Die Tortillas aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel füllen • Den Salat in Spalten schneiden und dazugeben • Mit einem Teelöffel Klößchen vom restlichen Avocadofruchtfleisch abstechen und auf dem Salat verteilen • Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen hobeln, die Hälfte der Chilischote in feine Ringe schneiden und beides auf dem Salat verteilen

Eine Vertiefung in die Mitte des Chilis drücken, den Reis hineingeben und zugedeckt einige Minuten erwärmen • Den Salat mit dem Dressing übergießen, die restlichen Korianderblätter, die restliche fein geschnittene Chilischote und die halbierten Tomaten dazugeben und den Salat durchheben • Das Chili mit Joghurt beklecksen und mit dem Salat servieren



FALAFEL-WRAPPS & GEGRILLTES GEMÜSE

4 PERSONEN | 602 KCAL

Zutaten bereitstellen • Küchenmaschine (Flügelmesser)

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Grillpfanne, starke Hitze

Falafel

- 1 Dose (400g) gemischte Bohnenkerne
- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Harissa (Gewürzpaste)
- 1 geh. TL Piment
- 1 geh. EL Mehl
- 1 Bund Koriandergrün
- Olivöl

Gemüse

- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 8 kleine Vollweizen-Tortillas
- 1 EL Chilisaucе (vorzugsweise Lingham's)
- 250g fettarmer Hüttenkäse
- eingelegter Rotkohl (nach Belieben)

Salsa

- 1 große Handvoll bunt gemischte reife Tomaten
- ½–1 frische rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette

LOS GEHT'S

Bohnen und Kichererbsen abtropfen lassen und in die Küchenmaschine geben • Die Zitronenschale darüberreiben, Salz, Pfeffer, Harissa, Piment, Mehl sowie die Korianderstiele (die Blätter aufheben) hinzufügen und das Ganze pürieren • Mit befeuchteten Händen 8 etwa 1,5cm dicke Frikadellen aus der Mischung formen • 1 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und die Falafel auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke reißen und mit den geputzten, halbierten Frühlingszwiebeln sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in der Grillpfanne rösten • Die Tomaten mit der Chilischote und der Hälfte der Korianderblätter in die Küchenmaschine geben, den Knoblauch ungeschält hineinpressen, den Saft der Limette dazugeben, das Ganze fein pürieren, noch einmal abschmecken und in eine Schüssel füllen

Die Tortillas 45 Sekunden in die Mikrowelle legen (800W) • Inzwischen die Chilisaucе kurz unter den Hüttenkäse rühren, sodass eine Marmorierung entsteht • Eine Hälfte der abgeriebenen Zitrone über dem gegrillten Gemüse auspressen, Gemüse und Falafel mit den restlichen Korianderblättern bestreuen • Tortillas, Gemüse, Falafel und gegebenenfalls den Rotkohl auf den Tisch stellen, damit sich jeder Gast seine Wraps selbst zusammenstellen kann



PIKANTES GEMÜSECURRY

PAPADAMS, REIS & MINZJOGHURT

4 PERSONEN | 725 KCAL

Curry

- ½ Blumenkohl
- 2 EL Rapsöl
- 1 geh. TL schwarze Senfkörner
- 1 geh. TL Bockshornkleesamen
- 1 geh. TL Kurkuma
- 1 kleine Handvoll getrocknete Curryblätter
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 großes Bund Koriandergrün
- 2 reife Tomaten
- 1 Dose (400 ml) fettarme Kokosmilch
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft
- 1 Dose (225 g) Ananasstücke
- 1 Zitrone

Reis

- 300 g Basmatireis (= 1 Becher)
- 10 Gewürznelken
- ½ Zitrone

Zum Servieren

- 4 ungebackene Papadams
- ½ Bund frische Minze
- 3 EL Magermilchjoghurt
- 2 Limetten

- Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Grillpfanne, starke Hitze
- Mitteltgroßer Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Schmortopf, geringe Hitze
- Küchenmaschine (Flügelmesser)

LOS GEHT'S

Die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen, den Kohl in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Grillpfanne leicht rösten • Den Reis mit 600 ml kochendem Wasser, den Gewürznelken, der Zitronenhälfte und 1 Prise Salz in den Topf geben und den Deckel auflegen • Das Öl im Schmortopf erhitzen und Senfkörner, Bockshornkleesamen, Kurkuma und Curryblätter unter Rühren kurz anbraten

Ingwer und Knoblauch schälen, zusammen mit den geputzten Frühlingszwiebeln, der Chilischote und den Korianderstielen (die Blätter beiseitelegen) in der Küchenmaschine fein zerkleinern, dann in den Schmortopf geben; es folgen die grob gehackten Tomaten • Kokosmilch, Kichererbsen, Ananas mit Saft und den Blumenkohl hinzufügen • Den Deckel auflegen und das Ganze bei starker Hitze aufkochen lassen

Die Papadams 1–2 Minuten in der Mikrowelle backen (800 W) • Die Minzeblätter im Mörser zu einer Paste zerstoßen • Mit dem Joghurt und 1 kräftigen Spritzer Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken • Den Saft der restlichen Zitronenhälfte in das Curry pressen • Das Curry noch einmal abschmecken, mit Korianderblättern bestreuen und mit Reis, Papadams und in Spalten geschnittenen Limetten servieren



GRIECHISCHER SALAT

KNUSPRIGE GEFÜLLTE TEIGTASCHEN

4 PERSONEN | 516 KCAL

Teigtaschen

- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 100g Fetakäse
- 100g junger Spinat
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 4 große Filoteigblätter
- Oliveöl

Salat

- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- je 5 Stängel Koriandergrün und Minze
- 20g blanchierte Mandeln
- 1 Handvoll schwarze Oliven mit Stein
- 650g bunt gemischte reife Tomaten
- 1 Romanasalattherz
- 2 EL natives Olivenöl extra

Zum Servieren

- flüssiger Honig
- Magermilchjoghurt
- Paprikapulver

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 220°C vorheizen • Küchenmaschine (Flügelmesser, feines & grobes Schneideblatt) • Mittelfeste ofenfeste Bratpfanne, mittlere Hitze • Mittelfeste Pfanne, mittlere Hitze

LOS GEHT'S

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit Feta, Spinat, Zitronenschale und Paprikapulver in der Küchenmaschine pürieren. Ein Filoblatt einmal zusammenfalten, ein Viertel der Kichererbsenmischung in die Mitte setzen, den Daumen in die Mitte der Füllung drücken, damit sie sich beim Backen ausdehnen kann, und den Teig zu einem kleinen Beutel formen. Auf diese Weise noch drei weitere Teigtaschen herstellen. 1 Esslöffel Olivenöl in der ofenfesten Pfanne erhitzen, die Taschen hineinschicken und einige Minuten backen, bis der Boden knusprig ist. Die Teigtaschen dann im Ofen fertig backen.

Die Küchenmaschine mit dem feinen Schneideblatt bestücken. Die Gurke rundherum der Länge nach mit einer Gabel einritzen und in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel füllen, salzen, den Saft der abgeriebenen Zitrone darüber auspressen und durchmischen. Den größten Teil der Koriander- und Minzeblätter hacken und über den Salat streuen.

Die Mandeln und die Oliven mit 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Den Salat in 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Tomaten geben. Den Gurkensalat darauf verteilen, mit nativem Olivenöl beträufeln und zum Schluss die Mandeln und Oliven hinzufügen. Die Teigtaschen mit Honig beträufeln, dazu einen großen Klecks Joghurt, mit Paprikapulver bestäubt, und den Salat servieren.



RICOTTAKÜCHLEIN

TOMATENSAUCE & ZUCCHINISALAT

4 PERSONEN | 408 KCAL

Sauce

25 g getrocknete Steinpilze
4 Sardellenfilets (nach Belieben)
1 getrocknete rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
700 g passierte Tomaten
8 schwarze Oliven mit Stein
½ Bund frisches Basilikum

Küchlein

1 großes Ei
400 g Ricotta
1 Muskatnuss
1 Bio-Zitrone
40 g Parmesan
1 geh. EL Mehl
Olivenöl
Balsamico-Essig

Salat

400 g kleine, feste grüne oder gelbe Zucchini
1 EL natives Olivenöl extra
1 frische rote Chilischote
½ Bund frische Minze
1 Zitrone

*Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze
• Schmortopf, geringe Hitze • Küchenmaschine (feine Reibe)*

LOS GEHT'S

Die Steinpilze in einem Becher mit kochendem Wasser bedecken • Ei und Ricotta in eine Rührschüssel geben, ¼ Muskatnuss, Zitronenschale und Parmesan darüberreiben, das Mehl hinzufügen und die Zutaten kräftig verrühren • 1 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel acht große Klößchen von der Mischung abstechen und goldbraun braten

Die Sardellen (falls Sie welche nehmen) mit 1 Esslöffel Olivenöl in den Schmortopf geben, die getrocknete Chilischote hineinkrümeln und den Knoblauch dazupressen • Die Steinpilze fein hacken und mit der Hälfte des Einweichwassers und den passierten Tomaten in den Schmortopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen • Die Kerne mit der Hand aus den Oliven pressen und wegwerfen • Die Oliven mit den gehackten Basilikumblättern (ein paar ganze Blätter zum Garnieren aufheben) zur Sauce geben

Die Zucchini in der Küchenmaschine oder auf der Reibe raspeln, in eine Schüssel füllen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, dem Saft der abgeriebenen Zitrone und dem nativen Olivenöl anmachen • Chilischote und Minzeblätter fein hacken und untermischen • Die Ricottaküchlein auf der Sauce anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen, mit Balsamico beträufeln und mit dem Salat und Zitronenspalten servieren



SÜSSSAURES WOKGEMÜSE

PIKANTER GEBRATENER REIS MIT EI

4 PERSONEN | 481 KCAL

Reis

- 2 Packungen (à 250 g) gegarter Naturreis
- 1 TL Sichuan-Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL süße Chilisaucе
- 2 große Eier

Wok-Gemüse

- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 300 g grüner Spargel
- 1 frische rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Sesamöl
- 125 g Maiskölbchen
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 geh. TL Speisestärke
- 1 Dose (225 g) Ananasstücke
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sherryessig
- 200 g Bohnensprossen

Salat

- 2 Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Bund frische Minze
- Saft von 1 Limette
- salzarme Sojasauce

Zutaten bereitstellen • Große Bratpfanne, mittlere Hitze

• Wok, mittlere Hitze • Küchenmaschine (grobe Reibe & feines Schneideblatt)

LOS GEHT'S

Den Reis in der Pfanne verteilen, den Sichuan-Pfeffer darüberstreuen und den Saft der Zitrone hineinpresseu. Die Pfanne regelmäßig schwenken. Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und mit den geputzten Spargelstangen in 2 cm große Stücke schneiden. Chilischote, geschälten Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit 2 Esslöffeln Sesamöl in den Wok geben. Paprikaschoten, Spargel und Mais dazugeben und das Gemüse häufig wenden.

Die Korianderstiele (die Blätter aufheben) grob zerkleinern und zum Gemüse geben. Die geschälten Möhren in der Küchenmaschine raspeln. Das feine Schneideblatt einsetzen und die Zuckerschoten fein schneiden. Beides mit den Minzeblättern in eine große Schüssel füllen, den Salat mit Limettensaft und 1 Esslöffel Sesamöl anmachen und mit Sojasauce abschmecken.

Die Speisestärke unter das Gemüse rühren, Ananasstücke mit Saft, Honig, Essig und Bohnensprossen hinzufügen. Alles gut durchmischen und mit Sojasauce abschmecken. Den Reis auf eine Seite der Pfanne schieben, die Chilisaucе hineingießen und aufkochen lassen. Die Eier hineinschlagen und nach und nach mit dem Reis verrühren. Reis, Salat und Gemüse mit Korianderblättern bestreuen und servieren.



CAMEMBERTSTANGEN

HERBSTSALAT & CRANBERRY-DIP

4 PERSONEN | 651 KCAL

Camembertstangen

- 200g Camembert
- 100g Walnusskerne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone
- 4 große Filoteigblätter
- 1 TL Olivenöl

Cranberrydip

- 75g getrocknete Cranberrys
- 1 Prise gemahlene Gewürznelken
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 125ml Portwein

Salat

- 1 Granatapfel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Radicchio
- 1 weißer Chicorée
- 1 Apfel
- 100g Brunnenkresse

Zutaten bereitstellen • Küchenmaschine (Flügelmesser)

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Kleiner Topf, mittlere Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Den Camembert in Stücke reißen und mit den Walnusskernen und der Hälfte des Schnittlauchs in die Küchenmaschine geben • Die Zitronenschale darüberreiben und das Ganze zerkleinern • Die Teigblätter auf der sauberen Arbeitsfläche einmal der Breite nach zusammenfalten • Am unteren Ende jeweils ein Viertel der Käsemischung in einem Streifen verteilen und in der Mitte den Daumen hineindrücken, damit sich die Füllung beim Backen ausdehnen kann • Den Teig über der Füllung zusammenschlagen und aufrollen • Die Stangen mit Olivenöl bepinseln und in der Pfanne goldbraun und knusprig braten

Die Zutaten für den Dip mit 1 Schuss Wasser in den Topf geben und etwas einkochen lassen • Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte über einer großen Servierplatte mit der Hand auspressen • Den Balsamico, das native Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen, den restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen • Die Radicchioblätter ablösen • Den Apfel raspeln und zusammen mit Radicchio und Brunnenkresse auf der Platte anrichten

Den Cranberry-Dip im Mixer pürieren (dabei, falls nötig, noch 1 Schuss Wasser hinzufügen) und in eine Schale füllen • Den Salat bei Tisch anmachen, die zweite Granatapfelhälfte mit der Schnittfläche nach unten über die Schüssel halten und mit einem Löffelrücken kräftig dagegenschlagen, damit die Kerne herausfallen, und mit dem Dip und Camembertstangen anrichten



BUNTER SALAT

MEXIKANISCHE ART MIT NACHOS

4 PERSONEN | 725 KCAL

Nachos

- 125g salzarme Tortillachips
- 30g Cheddar
- 1 frische rote Chilischote
- 1 frische grüne Chilischote

Salat

- 1 Dose (400g) Kidneybohnen
- 1 Dose (400g) gemischte Bohnenkerne
- Olivenöl
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 2 reife Avocados
- 1 kräftige Prise gemahlener Koriander
- 200g gemischte Salatblätter

Dressing

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 EL eingelegte Jalapeño-Chilischoten, in Ringe geschnitten
- natives Olivenöl extra
- 2 EL Magermilchjoghurt
- 2 Limetten

Zutaten bereitstellen • Backofengrill, mittlere Stufe

• Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze • Grillpfanne, starke Hitze • Mixer

LOS GEHT'S

Die Tortillachips auf einem Backblech verteilen und den Cheddar darüberreiben • Die in Ringe geschnittenen Chilischoten darüberstreuen und die Chips auf der mittleren Schiene goldbraun rösten • Die Bohnen abtropfen lassen, mit 1 Esslöffel Olivenöl und dem Kreuzkümmel in der Pfanne braten, bis sie aufplatzen und knusprig sind • Die Pfanne dabei regelmäßig schwenken

Die Avocados vierteln, schälen, die Kerne entfernen • In 1 Teelöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem gemahlenen Koriander wenden, in der heißen Grillpfanne rundherum kräftig anbräunen und dann herausnehmen • Die Frühlingszwiebeln putzen, halbieren und im Mixer mit der Hälfte des Koriandergrüns, den Jalapeño-Chilis und 1 kräftigen Schuss Essig aus dem Glas, 1 Esslöffel nativem Olivenöl, Joghurt und dem Saft von 1 Limette fein zerkleinern • Das Dressing in einen kleinen Krug füllen

Die Salatblätter mit den restlichen Korianderblättern in eine Schüssel füllen, die Avocadostücke darauf anrichten und die Bohnenkerne darüberstreuen • Mit 1 Teelöffel nativem Olivenöl beträufeln und mit den Nachos, Limettenspalten und dem Dressing servieren



LINSENCURRY MIT NAAN & WARMER TOMATENSALAT

4 PERSONEN | 696 KCAL

Curry

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1–2 frische rote Chilischoten
- 1 großes Bund Koriandergrün
- 1 rote Paprikaschote
- Rapsöl
- 1 Handvoll frische Curryblätter
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 2 TL Senfsamen
- 300g rote Linsen
- 1 Dose (400g) fettarme Kokosmilch
- 200g junger Spinat

Salat

- 500g bunt gemischte reife Kirschtomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen

Zum Servieren

- 2 Naan-Brote
- Magermilchjoghurt

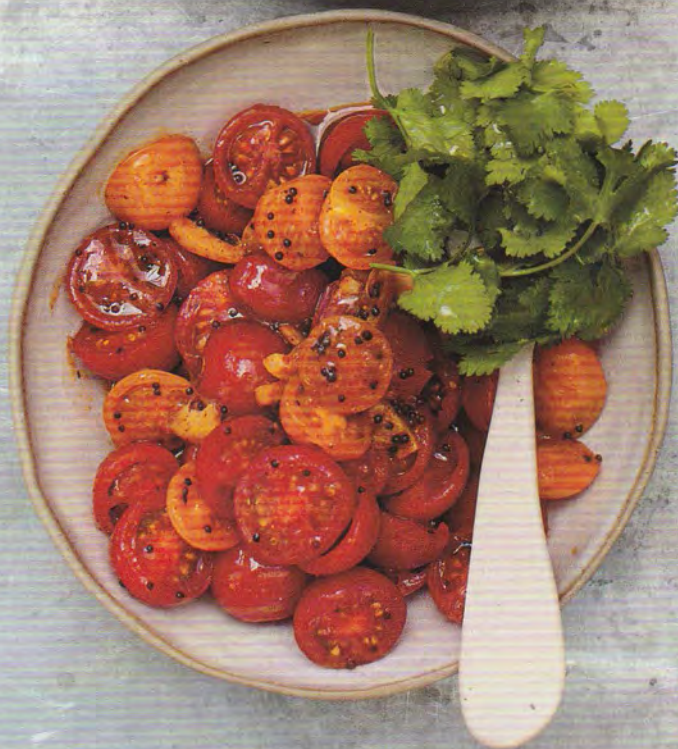
Zutaten bereitstellen • Backofen auf 130°C vorheizen • Wasser aufkochen
• Küchenmaschine (Flügelmesser) • Schmortopf mit Deckel, starke Hitze
• Mittlere Bratpfanne, geringe Hitze

LOS GEHT'S

Die Zwiebel schälen und halbieren, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen, zusammen mit den Chilischoten und den Korianderstielen (die Blätter beiseitelegen) in die Küchenmaschine geben • Die Paprikaschote von Samen und Scheidewänden befreien, ebenfalls dazugeben, mit 1 Prise Salz und Pfeffer fein pürieren • 1 Esslöffel Öl in dem Schmortopf erhitzen • Curryblätter, Kurkuma, Bockshornkleesamen und die Hälfte der Senfsamen hinzufügen und gut umrühren • Das pürierte Gemüse dazugeben und das Ganze einige Minuten anschwitzen • Die Linsen hinzufügen, 700ml kochendes Wasser und die Kokosmilch angießen • Zugedeckt köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren

Die Naan-Brote zum Aufbacken in den Ofen legen • Für den Salat die Tomaten halbieren • 1 Zitronenhälfte mit der Schale fein hacken • 1 Esslöffel Öl mit Cayennepfeffer, gehackter Zitrone und den restlichen Senfsamen in die Bratpfanne geben • Den ungeschälten Knoblauch durchpressen und zusammen mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte und den Tomaten hinzufügen • 30 Sekunden durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Den Spinat unter das Curry mischen, die Brote aus dem Ofen nehmen, alles mit einer Schüssel Joghurt auf dem Tisch anrichten und mit Korianderblättern garnieren



LEICHTE FRITTATA

TOMATENBRUSCHETTA & ERBSENSALAT

4 PERSONEN | 468 KCAL

Frittata

- 2 mittelgroße grüne
oder gelbe Zucchini
- 1 Bund frische Minze
- Olivenöl
- 8 große Eier
- ½ TL Trüffelöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 Zweige frischer Thymian
- 40g Pecorino, gerieben
- 1 frische rote Chilischote
- 20g Fetakäse

Bruschetta

- 4 Scheiben Ciabatta (2 cm dick)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 reife Kirschtomaten
- 1 TL getrockneter Oregano

Salat

- natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone
- 150g enthülste frische Erbsen
- 100g Brunnenkresse
- 1 Stangensellerieherz

Zutaten bereitstellen • Backofengrill, höchste Stufe

• Küchenmaschine (feine Reibe & feines Schneideblatt)

• Ofenfeste Bratpfanne (26cm), starke Hitze • Grillpfanne, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Zucchini in der Küchenmaschine raspeln, mit ein paar Minzeblättern in eine Schüssel füllen, großzügig salzen und gut durchmischen • Die überschüssige Flüssigkeit anschließend herauspressen • 1 Teelöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini einige Minuten unter häufigem Umrühren braten • In einer Schüssel die Eier mit Trüffelöl, Cayennepfeffer, den abgezupften Thymianblättern und der Hälfte des Pecorinos verquirlen • Über die Zucchini gießen und 1 Minute rühren • Die Frittata mit dem restlichen Pecorino bestreuen und etwa 5 Minuten auf der obersten Schiene des Backofens fertig garen

Die Ciabattascheiben in der Grillpfanne auf beiden Seiten rösten • 2 Esslöffel natives Olivenöl extra in eine Salatschüssel gießen, den Saft der Zitrone sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren • Die restlichen Minzeblätter grob hacken und mit den Erbsen und der Brunnenkresse in die Schüssel füllen • Das Sellerieherz in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und mit dem fein geschnittenen zarten Selleriegrün zum Salat geben

Die Bruschetta auf ein dekoratives Brett legen, mit der Schnittfläche der halbierten Knoblauchzehe einreiben, je 1 halbierte Tomate daraufsetzen, mit dem Oregano bestreuen und mit 1 Teelöffel nativem Olivenöl beträufeln • Die Chilischote in feine Ringe schneiden und die Frittata auf das Servierbrett gleiten lassen • Mit Chiliringen bestreuen, den Fetakäse darüberkrümeln • Den Salat unmittelbar vor dem Servieren vorsichtig durchmischen und in der Schüssel servieren oder ebenfalls auf dem Brett anrichten





A close-up photograph of a wooden cutting board. In the top left corner, a portion of a red vegetable, possibly a radish, is visible. A red-handled knife with a wooden head lies horizontally across the middle of the board. The wood grain of the board is prominent, running vertically. In the top right corner, there is a white rectangular box containing the text 'FRÜH-STÜCK' in a bold, brown, sans-serif font.

FRÜH- STÜCK

FLUFFIGE PFANNKUCHEN MIT SPECK, CHILI & AVOCADO

4 PERSONEN | 477 KCAL

Pfannkuchen

120g Mehl
1 TL Backpulver
250 ml fettarme Milch
1 frische grüne Chilischote
40g Cheddar
1 Handvoll Tiefkühlmais
Olivenöl

Belag

1 reife Avocado
4 reife Tomaten
1 Limette
½ Bund Koriandergrün
8 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
Ahornsirup
4 EL Magermilchjoghurt
Chilisauce (vorzugsweise
Lingham's)

Ein herrliches Frühstück, das satt macht – und Ihnen garantiert ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Und glauben Sie mir: Als Muntermacher ist ein Hauch Chili wirkungsvoller als jeder Espresso.

LOS GEHT'S

In einer Schüssel das Mehl mit Backpulver, Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren • Die Chilischote in feine Ringe schneiden, den Käse reiben und mit den Maiskörnern unter den Teig rühren • Die Avocado schälen, entsteinen und grob zerkleinern, die Tomaten in Stücke schneiden, mit dem Saft von ½ Limette und den Korianderblättern mischen, dann mit Salz und Pfeffer würzen

Den Speck bei mittlerer bis starker Hitze in einer mittelgroßen Pfanne auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten • Mit Ahornsirup beträufeln, 20 Sekunden glasieren, dann vom Herd nehmen • 1 Teelöffel Öl bei mittlerer Temperatur in einer kleinen Pfanne erhitzen, 1 Schöpflöffel Teig hineingießen, verstreichen, auf beiden Seiten goldbraun backen, auf einen Teller gleiten lassen und drei weitere Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen

Die Zutaten für den Belag gleichmäßig auf die Pfannkuchen verteilen und mit Joghurt, Limettenspalten und Chilisauce (falls Sie die am Morgen schon vertragen) servieren



AVOCADO-TOAST-QUARTETT

1 PERSON | 269 KCAL

MIT EI

In einem kleinen Topf bei starker Hitze Wasser zum Kochen bringen und **1 Prise Salz** hinzufügen • **1 Scheibe Brot** toasten • Das Wasser im Topf mit einer Gabel aufwirbeln, **1 sehr frisches Ei** hineinschlagen und pochieren • **½ geschälte Avocado** in Scheiben schneiden • **1 reife Kirschtomate** halbieren und das Brot damit einreiben • Das Brot mit **1 Teelöffel nativem Olivenöl** beträufeln, mit den Avocadoscheiben belegen und mit **Chiliringen** bestreuen • Das Ei darauf anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen

1 PERSON | 268 KCAL

MIT KNUSPRIGEM SPECK

3 Scheiben durchwachsenen Räucherspeck in der heißen Grillpfanne braten. Dabei **1 Scheibe Brot** dazulegen, damit sie das Fett aufsaugt • **½ Avocado** schälen und den Kern entfernen • Das Brot wenden, dann mit der zerdrückten Avocado bestreichen • Mit je **1 Prise Salz und Pfeffer** sowie **1 Spritzer Limettensaft** würzen, mit frischen roten **Chiliringen** und **Basilikumblättern** bestreuen, mit dem knusprigen Speck belegen und servieren

1 PERSON | 256 KCAL

MIT SCHINKEN & KÄSE

1 Scheibe Brot toasten • Mit **1 Teelöffel nativem Olivenöl** beträufeln, mit **1 großen Tomatenscheibe** und **1 Scheibe Kochschinken** belegen • **½ Avocado** schälen und darauf anrichten • Mit je **1 kleinen Prise Salz und Pfeffer** würzen und mit **Zitronen- oder Limettensaft** und **etwas Öl** beträufeln • **10g Emmentaler** mit dem Sparschäler darüberhobeln und mit **frischen Basilikumblättern** garnieren

1 PERSON | 303 KCAL

MIT RÄUCHERLACHS

1 Scheibe Brot toasten • Mit **1 Teelöffel nativem Olivenöl** beträufeln, mit **35g Räucherlachs** belegen und mit **Frischkäse** garnieren (insgesamt **25g**) • **½ Avocado** schälen, mit einem Teelöffel Klößchen aus dem Fruchtfleisch abstechen und auf dem Brot verteilen • **Etwas Zitronenschale** darüberreiben, mit **Zitronensaft** beträufeln und mit **1 Prise Pfeffer** würzen



SANDWICH-VARIATIONEN

DIESES IST DER ERSTE STREICH

1 PERSON | 384 KCAL

2 Stängel Schnittlauch
2 Scheiben Toastbrot
2 Scheiben Räucherlachs
1 großes Ei
10g Cheddar

MIT RÄUCHERLACHS & EI

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden • 1 Scheibe Brot in den Sandwichtoaster legen und den Lachs kreisförmig darauf anrichten • Das Ei in die Mitte schlagen • Mit dem Schnittlauch bestreuen, den Käse darüberreiben und mit Salz und Pfeffer würzen • Die zweite Brotscheibe vorsichtig auflegen, den Toaster schließen und das Sandwich toasten

1 PERSON | 310 KCAL

2 Scheiben Toastbrot
1 reife Tomate
30g Fetakäse
¼ Avocado
2 Prisen getrockneter Oregano

GRIECHISCH

1 Scheibe Brot in den Sandwichtoaster legen • Die Tomate in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen • Den Feta darüberkrümeln • Mit Avocadostücken garnieren und mit 1 Prise Oregano würzen • Die zweite Brotscheibe auflegen, mit dem restlichen Oregano bestreuen und toasten



SANDWICH-VARIATIONEN UND DER ZWEITE FOLGT SOGLEICH

1 PERSON | 372 KCAL

2 Scheiben Toastbrot
25g Cheddar
3 Champignons
1 kleine Handvoll Rucola
Saft von ¼ Zitrone
20g geräucherte Chorizo

MIT KÄSE & CHAMPIGNONS

1 Scheibe Brot in den Sandwichtoaster legen und den Käse darüberreiben • Die Pilze in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen • Die Rucolablätter hacken, mit dem Zitronensaft anmachen und daraufschichten • Die zweite Brotscheibe auflegen • Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden, das Sandwich damit belegen, den Toaster schließen und das Sandwich toasten

1 PERSON | 387 KCAL

25g Ricotta
1 geh.TL flüssiger Honig
20g Zartbitterschokolade
(70% Kakaoanteil)
1 kleine Banane
2 Scheiben Toastbrot

FÜR LECKERMÄULCHEN

Ricotta und Honig verrühren, Schokolade und Banane grob hacken
• 1 Scheibe Brot in den Sandwichtoaster legen und mit Ricotta bestreichen
• Die Bananenstücke darauf verteilen und mit der Schokolade bestreuen
• Die zweite Brotscheibe auflegen und toasten



KNUSPRIGES MÜSLI WECKT DIE LEBENSGEISTER

ERGIBT 1,5 KILO |
332 KCAL PRO PORTION

Müslimischung

100 g Paranusskerne
100 g Walnusskerne
100 g geschälte Pistazien
100 g Kürbiskerne
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Sesamsamen
500 g Haferflocken
40 g Kokosraspel
1 TL Zimt
75 g getrocknete Sauerkirschen
250 g getrocknete Aprikosen

Zum Servieren

Ahornsirup
fettarme Milch oder
Magermilchjoghurt

Es lohnt sich, diese Müslimischung gleich in größeren Mengen zu machen. Sie hält sich monatelang, und Sie können jederzeit ein leckeres, knackiges Müsli auf den Tisch zaubern. Ich verfeinere es gerne noch mit frischen Blaubeeren oder Grantatapfelkernen.

LOS GEHT'S

Nüsse und Kerne im Mörser oder in der Küchenmaschine nach eigenem Gusto zerkleinern (ich bevorzuge eine Mischung aus feineren und größeren Stücken) und mit Haferflocken, Kokosraspeln und Zimt mischen

Nun haben Sie die Wahl: Entweder Sie mischen jetzt die gehackten Kirschen und Aprikosen unter, füllen die Mischung in Schraubgläser, verschließen sie luftdicht und rösten das Müsli später portionsweise bei Bedarf. Oder Sie verteilen den Mix ohne die Trockenfrüchte auf einem Backblech und rösten alles im 180°C heißen Backofen, bis die Haferflocken eine schöne goldbraune Farbe angenommen haben (gelegentliches Wenden nicht vergessen!) Anschließend abkühlen lassen, Kirschen und Aprikosen untermischen, dann in Gläser füllen

Falls Sie die Mischung nur bei Bedarf in kleinen Mengen rösten, genügt eine beschichtete Pfanne. Einfach 1 Handvoll (etwa 50 g pro Person) der Müslimischung in die trockene Pfanne geben und etwa 3 Minuten goldbraun rösten, bis sie ihr herrliches Aroma entfaltet, dabei die Pfanne immer wieder schwenken. Pro Person 1 ordentlichen Löffel Ahornsirup unterrühren, damit das Ganze so richtig schön klebrig wird und mit heißer oder kalter Milch oder Joghurt und – wenn Sie mögen – frischen Früchten der Saison servieren



UNWIDERSTEHLICHER FRUCHTSALAT

4 PERSONEN | 91 KCAL

Sesamhonig

1 Handvoll Sesamsamen

½ kleines Glas flüssiger Honig

Salat

1 Birne

1 Nektarine

1 Handvoll Erdbeeren

1 Banane

1 Apfel

Dressing

1 Orange oder Limette

einige Stängel frische Minze

Zum Servieren

Magermilchjoghurt

Ein ebenso einfaches wie köstliches Frühstück. Durch das Raspeln entfalten die Früchte ihre ganze natürliche Süße und der Salat wird wunderbar saftig. Das absolute Nonplusultra ist die Kombination mit dem warmen Sesamhonig. Genial!

LOS GEHT'S

Den Sesam ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, die Pfanne dabei immer wieder schwenken • Mit dem Honig verrühren und vor dem Servieren 20 Sekunden in der Mikrowelle (800 W) erwärmen • Was nicht gleich verbraucht wird, in ein Glas füllen und aufbewahren

Die Kastenreibe auf einen Teller stellen und die Früchte behutsam auf der groben Seite raspeln (das geht mit jedem relativ festen Obst wie Äpfeln, Birnen und Nektarinen, gut geeignet sind aber auch Erdbeeren und Bananen) • Die Orange oder Limette über den Früchten auspressen und 2 Esslöffel Sesamhonig darüberträufeln • Die Minzeblätter grob hacken, den Salat damit bestreuen und mit Magermilchjoghurt servieren



FRUCHTIG UND KNACKIG HÜTTENKÄSE-VARIATIONEN

6 PERSONEN | 189 KCAL

Sie haben morgens keine Zeit, um in aller Ruhe zu frühstücken? Dann sind diese süßen Hüttenkäse-Variationen genau das Richtige für Sie! Eine 50-Gramm-Portion füllt den Magen und weckt die Geschmackspapillen. Und wenn etwas übrig bleibt, einfach in den Kühlschrank damit. Dann haben Sie noch ein paar Tage etwas davon.

LOS GEHT'S

1 Teelöffel flüssigen Honig und 1 Teelöffel Vanillezucker mit 300 g Hüttenkäse oder Ricotta (griechischer Joghurt schmeckt auch super) verrühren • Falls nötig, mit 1 Schuss Milch verdünnen und leicht aufschlagen • Auf Teller oder Schälchen verteilen und nach Lust und Laune mit frischen gehackten Früchten – Mango, Erdbeeren, Wassermelone... –, 1 Spritzer Limettensaft und einigen gehackten Nusskernen – Paranüsse, Mandeln, Pistazien... – verfeinern



SUPER SMOOTHIES

4 POWERDRINKS, DIE MUNTER MACHEN

2 PERSONEN

Sie können diese belebenden Muntermacher aus frischen Früchten herstellen oder Sie machen es wie ich und frieren verschiedene Fruchtpürees ein. Das ist nicht nur zeitsparend, Sie brauchen dann auch kein Eis, und die Smoothies werden wunderbar cremig.

Ausgezeichnete tiefgefrorene Früchte bekommt man zwar auch im Supermarkt, Bananen oder Früchte der Saison sucht man im Tiefkühlregal allerdings vergeblich. Frieren Sie sie also selbst ein, der kleine Zeitaufwand lohnt sich in jedem Fall, denn der Vorrat reicht für Monate, und Sie haben morgens mehr Zeit. Und Geld sparen Sie obendrein. Außerdem lassen sich Früchte, die nicht mehr lange haltbar sind, auf diese Weise wunderbar vor dem Verderben bewahren.

146 KCAL

GRÜN

1 große Banane (nach Möglichkeit schon klein geschnitten und tiefgefroren) im Mixer mit 200g jungem Spinat, 250ml Apfelsaft und dem Saft von 1 Limette pürieren

100 KCAL

VIOLETT

2 Birnen in grobe Stücke schneiden und mit 150g tiefgefrorenen Blaubeeren und 100ml Apfelsaft im Mixer pürieren

113 KCAL

ORANGE

2cm Ingwerwurzel schälen und in den Mixer reiben • 1 geschälte, grob gehackte Möhre, den Saft von 1 Limette, 1 kleine, in Stücke geschnittene und tiefgefrorene Mango und 200ml frisch gepressten Orangensaft hinzufügen und das Ganze pürieren

340 KCAL

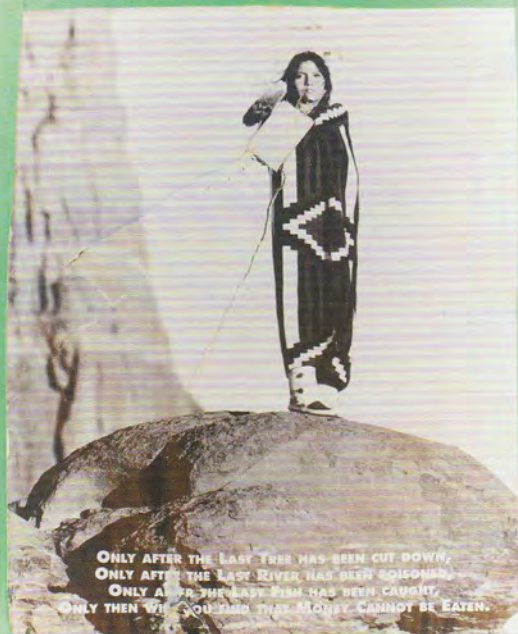
WEISS

1 große Banane (nach Möglichkeit schon klein geschnitten und tiefgefroren) im Mixer mit 3 Esslöffeln gemahlenen Mandeln, 250ml fettarmer Milch und 1 Esslöffel flüssigem Honig pürieren





**BEAUTIFUL THINGS
HAPPEN WHEN
YOU SMILE**



ONLY AFTER THE LAST TREE HAS BEEN CUT DOWN,
ONLY AFTER THE LAST RIVER HAS BEEN SOILED,
ONLY AFTER THE LAST FISH HAS BEEN CAUGHT,
ONLY THEN WILL YOU FIND THAT MEAT CANNOT BE EATEN.



TIPPS ZUR ERNÄHRUNG

VON LAURA PARR, JAMIES ERNÄHRUNGSEXPERTIN

GESUNDE MAHLZEITEN, DIE WIRKLICH GUT SCHMECKEN – DAS WAR JAMIES UND MEIN GEMEINSAMES ZIEL. DESHALB HABEN WIR BEI DIESEN REZEPTEN AUCH SEHR AUF EIN AUSGEWOGENES VERHÄLTNISS VON KOHLENHYDRATEN, FRISCHEM GEMÜSE UND OBST, MILCHPRODUKTEN UND EIWIEISS GEACHTET. DIE EIN ODER ANDERE KLEINE SÜNDE IST NATÜRLICH AUCH DABEI ...

Alles, was wir täglich essen und trinken, gehört im Wesentlichen in die folgenden fünf Kategorien:

- Obst und Gemüse
- Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln
- Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und andere Eiweißlieferanten
- Milch und Milchprodukte
- Speisen und Getränke mit hohem Fett- und/oder Zuckergehalt

Worauf es bei der täglichen Ernährung ankommt, ist das richtige Mischungsverhältnis dieser Nahrungsmittel. Eine ausgewogene Mahlzeit sollte sich idealerweise zu einem Drittel aus Obst bzw. Gemüse und einem Drittel aus Kohlenhydraten zusammensetzen. Das restliche Drittel sollte aus Proteinen, Milchprodukten und einer geringen Menge von Lebensmitteln mit hohem Fett- und/oder Zuckergehalt bestehen. Dieses Verhältnis haben wir bei den meisten der Rezepte angestrebt. Natürlich müssen Sie nicht bei jeder einzelnen Mahlzeit streng darauf achten, aber es ist eine gute Faustregel für eine gesunde Ernährung.

Kleine Sünden gehören zum Leben, aber es ist auch wichtig zu erkennen, wann es zu viel ist, damit wir bei anderen Mahlzeiten gegensteuern können. Mit dem, was wir essen und trinken, führen wir dem Körper Energie (Kalorien) zu. Eine Möglichkeit, unsere Nahrungsaufnahme zu kontrollieren, ist deshalb, den Kaloriengehalt zu kennen. Nur so lässt sich ein gesundes Gewicht

herstellen bzw. halten. Achten Sie also darauf, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen. Um Ihnen das zu erleichtern, haben wir bei jedem Rezept die Kalorienmenge angegeben. Als Faustregel gilt: Männer benötigen im Durchschnitt etwa 2500, Frauen etwa 2000 Kalorien pro Tag, um ein gesundes Gewicht zu behalten.

Achten Sie außerdem auf Abwechslung. Nur so ist gewährleistet, dass der Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Jeder hat natürlich seine Lieblingsspeisen. Probieren Sie aber dennoch immer wieder neue Rezepte aus. Essen Sie mehrmals in der Woche Fisch, ein- oder zweimal eine fleischlose Mahlzeit und an den übrigen Tagen abwechselnd Rind- und Schweinefleisch, Lamm oder Geflügel.

Und sollten Sie das Gefühl haben, etwas verändern zu müssen, hier ein paar Tipps für eine gesündere Lebensweise:

- Die Grundlage einer Mahlzeit sollten stärkehaltige Lebensmittel bilden, das heißt, sie sollten zu einem Drittel aus Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa, Couscous oder Brot bestehen. Nehmen Sie am besten Vollkornprodukte.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse, denn beides enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe.
- Essen Sie häufiger Fisch (und möglichst einmal pro Woche fetten Fisch wie Sardinen oder Makrelen). Reduzieren Sie gesättigte Fettsäuren und Zucker.
- Gehen Sie sparsam mit Salz um – nachsalzen kann man immer.
- Trinken Sie reichlich Wasser.
- Lassen Sie das Frühstück nicht unter den Tisch fallen.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich.

In diesem Sinne – lassen Sie sich unsere Gerichte schmecken!

Und denken Sie daran: Wie viel Sie essen sollten, hängt auch von Alter, Geschlecht und Lebensweise ab, und davon, ob man sich viel bewegt oder körperlich arbeitet.











Die Nährwertangaben basieren auf Durchschnittswerten.

Die tatsächlichen Nährwertangaben können von den ausgewiesenen Angaben abweichen.

Die Portionsgrößen orientieren sich an den Rezeptempfehlungen.

*Die Angaben zum Zuckergehalt berücksichtigen den natürlichen Zuckergehalt von Lebensmitteln.

**Die Abkürzung GF steht für »gesättigte Fettsäuren«. Diese sind Bestandteil der angegebenen Gesamtfettmenge.

Thank you

Zunächst möchte ich mich ganz besonders bei einigen lieben Freunden bedanken, die regelmäßig an meinen Büchern mitarbeiten, die meisten sogar schon sehr, sehr lange (auch wenn natürlich immer ein paar junge Grünschnäbel dazukommen). Wir, das heißt, die kreativen Köpfe, die mir bei meinen Büchern helfen, die fantastischen Menschen, die mein Privatleben organisieren, und die engagierten Leute, die meine Fernsehsendungen gestalten, sind ein unschlagbares Team. Egal, was wir machen, ihr, meine Lieben, seid immer mit dem ganzen Einsatz, der Begeisterung und dem Engagement bei der Sache, die unsere Arbeit erfordert. Mein ganz besonderer Dank gilt deshalb folgenden Personen:

Meiner ganzen Familie, zu der natürlich auch Gennaro zählt, für ihre Liebe und unermüdliche Unterstützung. Danke!

An David bzw. Lord Admiral, Loftus – was für fantastische Bilder, mein Alter. Du hast dich wie immer selbst übertroffen. Tausend Dank dafür.



An meine einmalige Küchencrew, an all die wundervollen, hervorragenden, begabten und enorm fleißigen Köche, Küchenchefs, Foodstylisten, Redakteure und Ernährungsexperten. Ich danke euch von ganzem Herzen. Es gelingt euch immer wieder, meine Ideen genau so umzusetzen, wie ich es mir vorgestellt habe, und ich weiß euren unermüdlichen Einsatz dafür, dass dabei die besten, zuverlässigsten Kochbücher herauskommen, sehr zu schätzen. An die »Foodies« und Stylistinnen Ginny Rolfe und Sarah »Tiddles« Tildesley – tausend Dank für alles! An meine griechische »Schwester« Georgie Socratous – dickes Lob und vielen Dank. An Christina »Boochie« MacKenzie, die stets ein Auge darauf hat, dass alles in meinem Sinne läuft. An Philippa Spence – tolle Arbeit, Rotbäckchen; meine großartige Schülerin Jodene Jordan, meine brasilianische Banane Almir Santos und die reizende, enorm fleißige Amy Cox – danke, ihr Lieben. Ein großes Dankeschön auch an Barnaby Purdy für seine Kreativität und an Becky Bax für die Unterstützung bei den Fotoshootings. Lieben Dank an Abigail »Scottish« Fawcett, die uns so hervorragend beim Probekochen unterstützt hat.

An mein fantastisches Büroteam: Pete Begg und die fabelhaften Ladys Claire Postans, Jo Lord, Helen Martin und Bobby Sebire. Ihr seid mir und dem ganzen Team eine große Hilfe. Ohne euch ginge es nicht. Ein großes

Dankeschön an meine Ernährungs-expertinnen Laura Parr und Mary Lynch, die mir bei den Rezepten genau über die Schulter geschaut haben. Großartige Arbeit, Mädels. An meine wundervollen Wortakrobatinnen: Rebecca »Rubs« Walker, meine NEUE Redakteurin – Danke, du hast einen Superjob gemacht – und das Redaktionsteam – Bethan O'Connor (mal mit, mal ohne Locken) und Malou Herkes. Und nicht zu vergessen an meine EX-Redakteurin Katie Boshier – danke für alles. Du hast dich in London mit uns auf diese Reise begeben und uns vom anderen Ende der Welt aus bei der Fertigstellung unterstützt.



Ganz herzlichen Dank an meine wunderbaren Partner bei Penguin. Die Zusammenarbeit in den vergangenen 15 Jahren war einfach perfekt, und ich bin glücklich, dass sie so an mich und meine Intuition geglaubt haben. An meinen lieben Freund Tom Weldon, den Boss von Penguin, der mich stets unterstützt hat. An John Hamilton, den unübertrefflichen CD von Penguin – danke für die wertvollen Anregungen, die ich im Laufe der Jahre von dir bekommen habe. Es macht mir immer noch einen Riesenspaß, mein Freund. Dank an Louise Moore und Lindsey Evans, an die wunderbaren Herstellerinnen Juliette Butler und Janis Barbi – ihr leistet Bewundernswertes. Ein ganz großes

Dankeschön. Und natürlich auch an den Rest dieses einmaligen Teams: Tamsin English, Claire Purcell, Jo Wickham, Clare Pollock, Elizabeth Smith, Chantal Noel, Kate Burton, Lucy Beresford-Knox, Nathan Hull, Naomi Fidler und Anna Derkacz – danke. Und schließlich an Nick Lowndes und sein großartiges Lektoren- und Korrekturenteam: Annie Lee, Caroline Pretty, Pat Rush, Shauna Bartlett und Caroline Wilding – danke, dass ihr so fantasie- reich, gewissenhaft und klug seid, mein oft ziemlich eigenwilliges Englisch zurechtzubiegen. Dank auch für die gute Zusammenarbeit mit meinen »Schreiberinnen« – zusammen seid ihr einfach unschlagbar.

Ein Riesendank an die tollen Jungs und Mädels von Interstate: Jayne Connell, Lucy Self, Christina Beani, Louise Draper, Nigel Gray, Iain Hutchinson, Brian Simpson und Ben Watts. Es ist immer ein Vergnügen, mit euch zu arbeiten, und ich bin immer wieder begeistert von den herrlichen klaren und frischen Designs – danke für die tolle Arbeit.

Dank auch an die Crew von Superfantastic – Simon Collins, James Verity und Rachel Ball Risk – für das fantastische Cover. Einfach großartig. Es ist immer wieder eine Freude, mit euch zu arbeiten.

Großer Dank an meinen CEO John Jackson, an Tara Donovan und Louise Holland für die großartige Unterstützung. Und ein besonderer Dank an meine persönlichen Mitarbeiter Richard Herd, Holly Adams, Amelia Crook, Sy Brighton, Beth Powell und Paul Rutherford. Ihr sorgt für Ordnung in meinem chaotischen Leben, und was noch wichtiger ist, dass neben meinen Buchprojekten noch genug Zeit für meine Familie bleibt. Dank auch an Therese McDermott, meinen PR-Manager Peter Berry und die reizende Louisa James vom Marketing. Und an all die anderen

Mitarbeiter in den Büros. Danke für euren täglichen Einsatz.

Close-knit unit

Und jetzt zu den Leuten von Fresh One Productions ... Viele von euch arbeiten ja schon lange mit mir zusammen. Nicht nur, dass ihr alle unglaublich talentiert seid, es ist ganz egal, mit welchem Projekt ich ankomme – ihr seid immer mit Feuereifer dabei. Allen voran danke ich ganz besonders Zoe Collins, Roy Ackerman und Jo Ralling. Ihr seid einfach großartig! Wir haben French One zusammen aufgebaut, eine wirklich hervorragende unabhängige Produktionsgesellschaft mit Herz, Seele und höchsten Standards, auf die ich wahnsinnig stolz bin. Dank an Nicola Pointer, Mike Matthews und Emily Taylor. Ihr seid die Besten und die Arbeit mit euch ist einfach phänomenal. Dank auch an das gesamte Produktionsteam: Nicola Georgiou, Gudren Claire, Katie Millard, Nicola Hartley, Shuo Huang, Kathryn Inns, Kirsten Hemingway, Dee Driscoll und Joseph Spiteri-Paris.

WONDERFUL MOB

Dank an Luke Cardiff, unseren exzellenten Kameramann, und an Mike Sarah, unseren Beleuchter. Die Arbeit mit euch macht mir einen Riesenspaß, und das schon von Anfang an. Und an den Rest der fantastischen Truppe: Dave Miller, Jonathan Dennis, Simon Weekes, Pete Bateson und Mihalís Margaritis, Andy Young, die Tonmänner Crispin Larratt und Godfrey Kirby, Paul Casey, Matthew Cardiff, Sean Webb, Louise Harris, Steffen Vala und Joe Gavshon-Sarah. Ihr seid einfach spitze! Ein großes Dankeschön an die Crew von Timeslice, ihr tolles Kamerateam und die Mitarbeiter in der Postproduktion: Jen Cockburn,

Tony Graynoth, Dan James, Dan Goldthorp, Steve Flatt, Barbara Graham, Joanna Roscoe und James Hart.

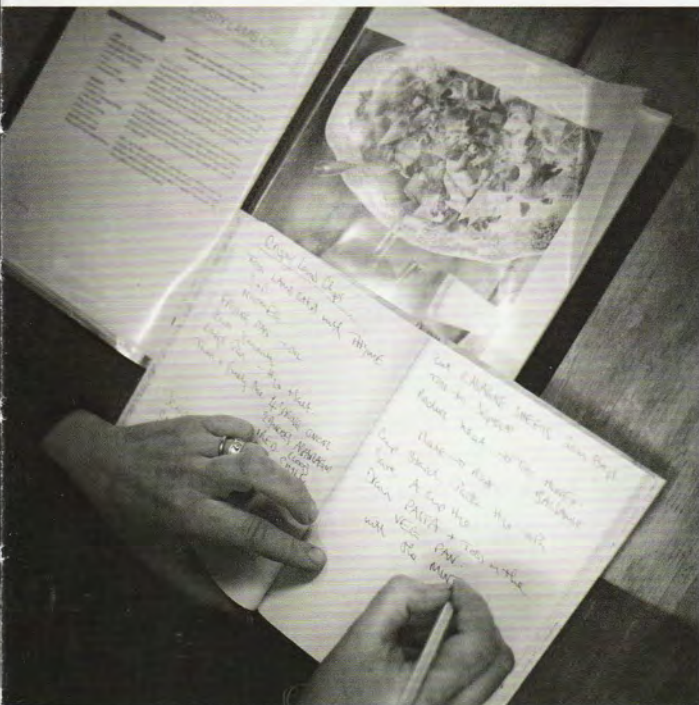


Dieses Buch ist in Verbindung mit der begleitenden Fernsehserie entstanden. Mein Dank geht auch an Jay Hunt, Direktor von Channel 4, und an David Sayer, den Programmverantwortlichen, für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben. Danke an Tim und Sarah Mead und ihre Truppe, an Emma Evison, John Artley und alle anderen.

Dank an Maria Comparetto, die dafür sorgt, dass ich im Fernsehen gut rüberkomme, an die reizende Julie Akeroyd und an Lima O'Donnell. Und natürlich an die drei Gavins und an Frank, die so fabelhaft für unser leibliches Wohl gesorgt haben. Vielen Dank auch an Zoot & Steve für die große Hilfe.







REGISTER

Vegetarische Gerichte sind mit einem v gekennzeichnet

A

Äpfel

v Apfel-Kresse-Salat	112
v Crostini mit Stilton & Apfel	208
v Herbstsalat	236
v Spinatsalat mit Apfel & Haselnüssen	196
v Unwiderstehlicher Fruchtsalat	256

Arnold-Bennett-Frittata	140
-------------------------	-----

v Asia-Salat	80
--------------	----

Auberginen

v Auberginen & Kreuzkümmel-	
Pistazien-Würze	110
Ratatouille	70

Austernpilze

Steak, Austernpilze & Pickles	76
Rindermedaillons, Pilzrahmsauce	82
Spaghetti mit Huhn	186

Avocados

v Avocadosalat	92
v Avocado-toast mit Ei	248
Avocado-toast mit knusprigem Speck	248
Avocado-toast mit Räucherlachs	248
Avocado-toast mit Schinken & Käse	248
v Bunter Salat mexikanische Art	238
v Guacamole	212
v Knackiger Avocadosalat	224
v Kunterbunter Gartensalat	192
v Pfannkuchen mit Speck,	
Chili & Avocado	246
v Schneller Salat mit Avocado	180

B

v Baked Beans	84
---------------	----

Bananen

v Sandwich für Leckermäulchen	252
v Super Smoothies	260
v Unwiderstehlicher Fruchtsalat	256

BBQ-Sauce	90
-----------	----

Birnen

Ciabatta mit Pilzen, knusprigem	
Räucherspeck & Birnen	216
v Super Smoothies	260
v Unwiderstehlicher Fruchtsalat	256

Blaubeeren

v Super Smoothies	260
-------------------	-----

Blumenkohl

v Pikantes Gemüsecurry	228
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160

Bohnen

v Baked Beans	84
v Bunter Salat mexikanische Art	238
v Falafel-Wraps	226
v Feurige schwarze Bohnen	92
v Gemüse-Burger	222
v Reis & Bohnen	32
Schwarze-Bohnen-Burger	80

Bohnen, grüne

Kohlsalat mit Bohnen	184
v Pasta Pesto	172

✓ Reis mit Bohnen & Erbsen	66		
Reis mit Fisch & Eiern	146	C	Caesar-Salat mit Paprika & ultraknusprigem Hähnchen 50
Bohnensprossen			
✓ Süßsaures Wokgemüse	234	✓	Cajun-Paprikareis 90
Britischer Burger	60		Cajun-Steak 84
Brokkoli		✓	Camembertstangen, Herbstsalat & Cranberry-Dip 236
✓ Fetziges Gemüse	156	✓	Champignonsuppe 208
✓ Frühlingsgemüse	82		
Pasta mit Brokkoli	192		
Pasta & Sardellen	182		
✓ Pesto-Spaghetti	200		Chicorée
Unglaublich leckerer Hähnchensalat	30	✓	Chicoréesalat 188
		✓	Herbstsalat 236
		✓	Katalanischer Salat 178
Brot			Chilis
Bruschetta mit gegrillten Sardinen	218	✓	Gemüse-Chili
Ciabatta mit Pilzen, knusprigem Räucherspeck & Birnen	216		& knackiger Avocadosalat 224
✓ Crostini mit Stilton & Apfel	208		Chili-Con-Carne-Fleischbällchen 58
✓ Knoblauchbrot	154	✓	Chili-Tofu 162
✓ Tomatenbrot aus der Pfanne	128		
✓ Tomatenbrot	150		Chorizo
✓ Tomatenbruschetta	242		Chorizo-Carbonara 178
Toskanischer Brotsalat	164		Chorizo-Tintenfisch 166
<i>siehe auch Sandwichs, Toasts</i>			
			Ciabatta mit Pilzen, knusprigem Räucherspeck & Birnen 216
Brunnenkresse			Clementinen
✓ Apfel-Kresse-Salat	112	✓	Katalanischer Salat 178
✓ Erbsensalat	242	✓	Möhren-Clementinen-Salat 158
Bruschetta mit gegrillten Sardinen	218		Couscous
Bulgur	58	✓	Couscous & Granatapfel 136
Unglaublich leckerer Hähnchensalat	30	✓	Couscoussalat 122
✓ Bunter Salat mexikanische Art mit Nachos	238	✓	Couscous-Salat auf Griechisch 166
		✓	Gemüsecouscous 38
Burger		✓	Cranberry-Dip 238
✓ Britischer Burger	60	✓	Crostini mit Stilton & Apfel 208
✓ Gemüse-Burger	222		
Schwarze-Bohnen-Burger	80		

Currys			Fenchel		
	Fleischbällchen in Currysauce	66	✓	Fenchel mediterran	124
✓	Linsencurry	240	✓	Knackiger Fenchelsalat	174
✓	Pikantes Gemüsecurry	228	✓	Sizilianischer Fenchelsalat	194
✓	Currysauce	66, 102		Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188
D	Dressings		✓	Feurige schwarze Bohnen	92
✓	Cremiges Dressing	182		Filetsteaks	94
✓	Ingwerdressing	68			
E	Eier		Fisch		
	Arnold-Bennett-Frittata	140		Arnold-Bennett-Frittata	140
✓	Avocado-toast mit Ei	248		Bruschetta mit gegrillten Sardinen	218
✓	Leichte Frittata	242		Chorizo-Tintenfisch	166
	Luxuseier & Tomatenbrot	150		Eine Art Nizzasalat	132
✓	Pikanter gebratener Reis mit Ei	234		1-a-Fischbrötchen	214
	Reis mit Fisch & Eiern	146		Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188
	Sandwich mit Räucherlachs & Ei	250		Fisch à la Fernost	126
	Yorkshirepudding	130		Fisch-Tajine	158
	Eine Art Nizzasalat	132		Gebackene Forelle	168
	1-a-Fischbrötchen	214		Gegrillte Sardinen	164
	Ente			Gegrillter Thunfisch	132
	Knusprige Ente	54		Gemischte Fischplatte	124
	Erbsen			Lachs mit Grünteekruste	138
✓	Erbsensalat	242		Märchenhafte Makrele	148
✓	Erbspüree	214		Meerbrasse marokkanisch	136
	Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188		Pesto-Spaghetti	
✓	Frühlingsgemüse	82		& gedämpfter Fisch	200
✓	Gemüsecouscous	38		Pochierter Fisch	150
✓	Leckeres Gemüse	118		Prächtiger Fischtopf	154
	Neue Kartoffeln & Erbsen	168		Räucherlachs, Yorkshirepudding, Rote Bete & Spargel	130
✓	Reis mit Bohnen & Erbsen	66		Räucherlachs, Kartoffel- Spargel-Salat	152
✓	Reis mit Erbsen	102		Reis mit Fisch & Eiern	146
				Thunfisch asiatisch	156
				Thunfisch-Pasta & Tomaten mit Salsa verde	198
				Tintenfisch & Garnelen	150
				Wolfsbarsch asiatisch	118
F	✓ Falafel-Wraps	226		Fluffige Pfannkuchen mit Speck, Chili & Avocado	246
	✓ Farfalle & Pilze	196			

Forelle

Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188
Gebackene Forelle	168

✓ Fruchtsalat, Unwiderstehlicher	256
----------------------------------	-----

Frittata

Arnold-Bennett-Frittata	140
✓ Leichte Frittata	242

✓ Frühlingsgemüse	82, 98
-------------------	--------

Fusilli

Fusilli mit Huhn & Thymian-Gemüse-Ragù	190
Fusilli mit Wurst	176

G**Garnelen**

Garnelencocktail	128
Gegrillte Cajun-Garnelen	120
Gegrillte Garnelen & Nudelsuppe	134
Hoisin-Garnelen & Nudeln	64
Koh-Samui-Salat	162
Maritime Pasta	194
Riesengarnelen & Tomatenbrot aus der Pfanne	128
Tintenfisch & Garnelen	160

Gebackene Forelle	168
-------------------	-----

Gegrilltes

Gegrillte Cajun-Garnelen	120
Gegrillte Garnelen & Nudelsuppe	134
✓ Gegrillte Polenta & Steinpilz- Tomaten-Sauce	40
Gegrillte Sardinen	164
✓ Gegrillter Mais & Tortillasalat	96
Gegrillter Thunfisch	132
✓ Gegrilltes Gemüse	226
Gegrilltes Steak	70

Gemischte Fischplatte, Fenchel mediterran & Couscous	124
---	-----

Gemüse

✓ Gemüse-Burger	222
✓ Gemüse-Chili	224
✓ Gemüsecouscous	38
✓ Gegrilltes Gemüse	226
✓ Pikantes Gemüsecurry	228
✓ Süßsaures Wokgemüse	234
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160

Geniales griechisches Hähnchen	38
--------------------------------	----

Glasierte Lammkoteletts	106
-------------------------	-----

Glasiertes Schweinefilet	90
--------------------------	----

Glasiertes Sesamhähnchen	34
--------------------------	----

Gnocchi & Wurst	184
-----------------	-----

Goldene Jakobsmuscheln	144
------------------------	-----

Goldenes Hähnchen	48
-------------------	----

Granatäpfel

✓ Couscous & Granatapfel	136
✓ Couscoussalat	122
✓ Herbstsalat	236

✓ Griechischer Salat	230
----------------------	-----

Grünkohl	84, 184
----------	---------

Gurken

✓ Gurkensalat	142
✓ Gurkenpickle	24

H**Hackfleisch**

Britischer Burger	60
Chili-Con-Carne-Fleischbällchen	58
Hackröllchen in Currysauce	66
Lammhackbällchen	104
Lammköfte, Pita & Griechischer Salat	108
Schwedische Fleischbällchen	78
Türkische Pizzas	114

Hähnchen

Cajun-Hähnchen	28
Caesar-Salat mit Paprika & ultraknusprigem Hähnchen	50
Fusilli mit Huhn & Thymian-Gemüse-Ragù	190
Geniales griechisches Hähnchen	38
Glasiertes Sesamhähnchen	34
Goldenes Hähnchen	48
Hähnchen-Dim-Sum	24
Hähnchen-Fajitas	32
Hähnchen mit Rosmarin	172
Hähnchen-Tikka	26
Jumboburger mit Huhn, Chili & Guacamole	212
Knuspriges Hähnchen	46
Kräuterhähnchen, Speck, Spargel & Linsen mit Spinat	52
Mexikanisches Hähnchen, Mole, Reis & Gemüse	36
Pasta Pesto	172
Pochiertes Huhn	206
Rosmarinhähnchen	40, 172
Spaghetti mit Huhn & Tomatensauce nach Jägerart	186
Thai-Hähnchen-Laksa	44
Unglaublich leckerer Hähnchensalat	30
✓ Harissa-Joghurt	104, 158, 166
✓ Herbstsalat	236
Hoisin-Sauce	
Hähnchen-Dim-Sum	24
Hoisin-Garnelen	64
Hoisin-Salat	54
✓ Hüttenkäse-Variationen	258

Ingwer

✓ Ingwerdressing	68
✓ Ingwersalsa	122
✓ Irisches Püree	112

Jakobsmuscheln

Goldene Jakobsmuscheln	144
Pesto-Spaghetti & gedämpfter Fisch	200

Joghurt

✓ Chilizoghurt	92, 146
✓ Harissa-Joghurt	104, 158, 166
✓ Meerrettich-Joghurt	130, 148, 168
✓ Minzjoghurt	204, 228
✓ Zaziki	38

Jumboburger mit Huhn

212

Kartoffeln

✓ Abendrotes Kartoffelpüree	144
✓ Frühlingsgemüse	82
✓ Irisches Püree	112
Kartoffel-Spargel-Salat	152
✓ Kartoffelgratin	48
Neue Kartoffeln & Erbsen	168
✓ Rosenkohl-Kartoffel-Püree	74

Käse

✓ Camembertstangen, Herbstsalat & Cranberry-Dip	236
Ciabatta mit Pilzen	216
✓ Crostini mit Stilton & Apfel	208
✓ Hüttenkäse-Variationen	258
✓ Käse-Nachos mit Chilis, Gemüse & Feta	204
✓ Kleine Welsh Rarebits	42
✓ Knusprige gefüllte Teigtaschen	230
✓ Ricottaküchlein	232
✓ Sandwich mit Käse & Champignons	252
✓ Waldorfsalat mit Emmentaler	140
✓ Kastanienklößchen	210

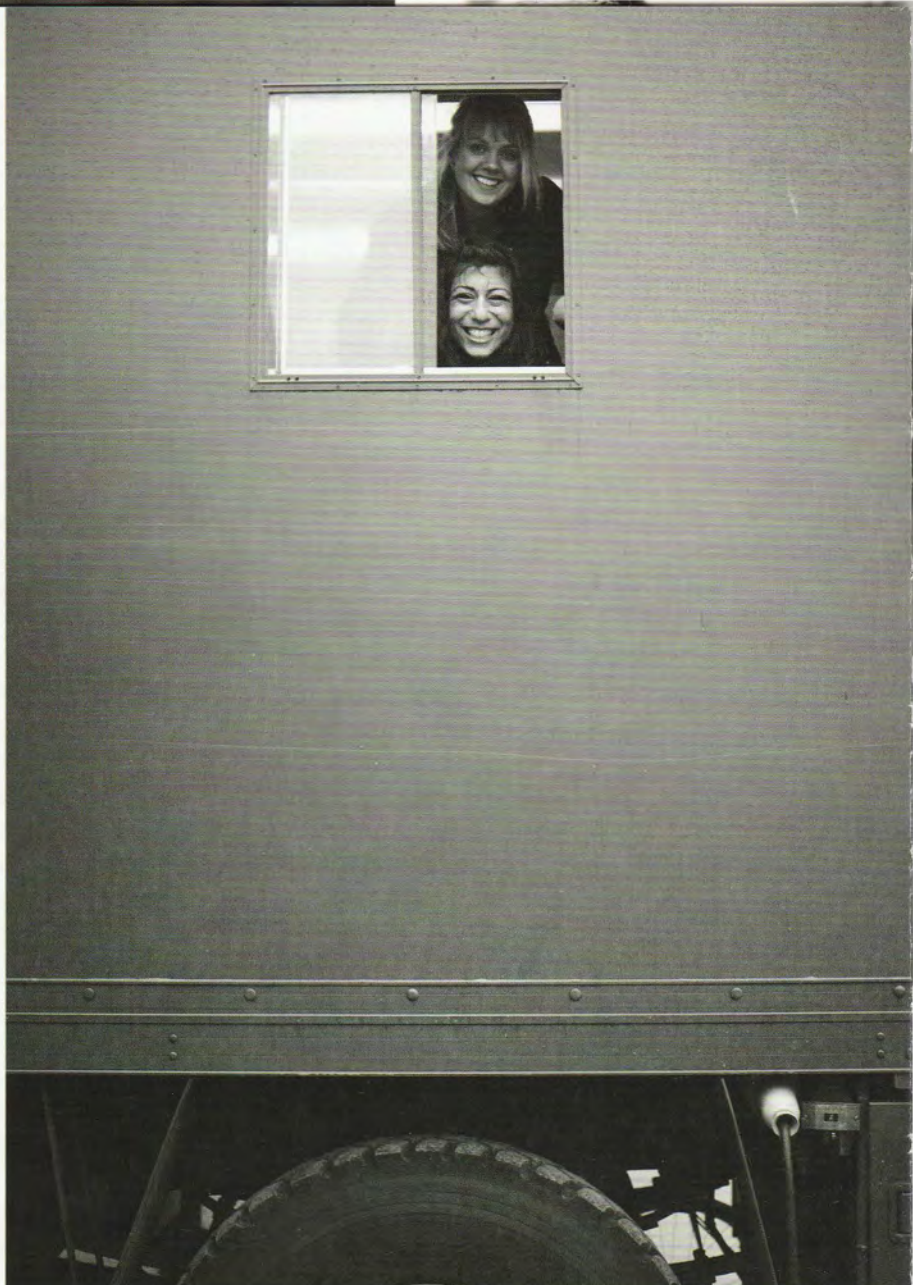
Katalanischer Salat

178

Kichererbsen

✓ Falafel-Wraps	226
✓ Hummus	218

✓ Knusprige gefüllte Teigtaschen	230	Kürbis	
✓ Pikantes Gemüsecurry	228	✓ Penne mit Kürbis	180
✓ Klassischer Krautsalat	222	Pikante Nudel-Kürbis-Suppe	44
✓ Kleine Welsh Rarebits	42	Kürbissuppe mit Kastanienklößchen	210
✓ Knackiger Avocadosalat	224		
✓ Knackiger Fenchelsalat	174	Lachs	
✓ Knoblauchbrot	154	Avocadotoast mit Räucherlachs	248
Knusprige Briktaschen, Couscoussalat & Ingwersalsa	122	Fisch à la Fernost	126
Knusprige Ente, Nudelnester & Hoisin-Salat	54	Lachs mit Grünteekruste	138
✓ Knusprige gefüllte Teigtaschen	230	Räucherlachs, Kartoffel-Spargel-Salat	152
Knuspriges Hähnchen	46	Räucherlachs, Yorkshirepudding, Rote Bete & Spargel	130
✓ Knuspriges Müsli	254	Sandwich mit Räucherlachs & Ei	250
Koh-Samui-Salat	162		
Kohl		Laksa	
Frühlingsgemüse	98	Thai-Hähnchen-Laksa	44
Grünkohl	84		
✓ Klassischer Krautsalat	222	Lamm	
Kohlsalat mit Bohnen	184	Glasierte Lammkoteletts	106
✓ Rosenkohl-Kartoffel-Püree	74	Lamm am Stiel	102
Kokosnuss		Lamm mit Senf	112
✓ Kokosbrötchen	24	Lammhackbällchen	104
✓ Kokosreis	118, 138, 156	Lamm-Köfte	108
Koreanischer Reis	76	Schnelle Lamm-Tajine	110
Kräuterhähnchen	52	Türkische Pizzas	114
Krebsbolognese	174		
✓ Kunterbunter Gartensalat	192	Lauch	
		✓ Irisches Püree	112
		✓ Schmorgemüse	48
		Leber	
		Salat mit Hähnchenleber	42
		Steak, Leber & Speck	74
		✓ Leichte Frittata, Tomatenbruschetta & Erbsensalat	242
		Linsen	
		✓ Linsensalat mit Spinat & Naan	26
		✓ Linsen mit Spinat	52
		✓ Linsencurry mit Naan & warmer Tomatensalat	240
		Luxuseier & Tomatenbrot	150





M

Mais

Fluffige Pfannkuchen mit Speck, Chili & Avocado	246
✓ Gegrillter Mais & knackiger Tortillasalat	96
✓ Maiskolben	222
✓ Maissalsa	28
✓ Süßkartoffelpüree	120
✓ Süßsaures Wokgemüse	234

Mango

✓ Quinoa-Mango-Salat	46
✓ Super Smoothies	260

Mangold

Frühlingsgemüse	98
Reis mit Fisch & Eiern	146

Märchenhafte Makrele	148
----------------------	-----

Maritime Pasta	194
----------------	-----

Medaillons mit Parmaschinken	88
------------------------------	----

Meerbrasse marokkanisch	136
-------------------------	-----

Meeresfrüchte

Garnelencocktail	128
Gegrillte Cajun-Garnelen	120
Gegrillte Garnelen & Nudelsuppe	134
Goldene Jakobsmuscheln	144
Hoisin-Garnelen & Nudeln	64
Knusprige Brikaschen	122
Koh-Samui-Salat	162
Krebsbolognese	174
Maritime Pasta	194
Miesmuscheln marokkanisch	142
Riesengarnelen & Tomatenbrot aus der Pfanne	128
Tintenfisch & Garnelen	160

✓ Melonensalat mit Radieschen & Knuspernudeln	34
--	----

Mexikanisches Hähnchen	36
------------------------	----

Miesmuscheln marokkanisch	142
---------------------------	-----

Minestrone	206
------------	-----

✓ Minzjoghurt	204, 228
---------------	----------

Miso

✓ Miso-Gemüse	138
✓ Miso-Nudeln & knackiges Gemüse	126

Möhren

✓ Kunterbunter Gartensalat	192
✓ Möhren-Clementinen-Salat	158
✓ Salat aus Möhren & Zuckerschoten	234

✓ Mole	36
--------	----

✓ Müsli	254
---------	-----

N

Nachos

✓ Bunter Salat mexikanische Art mit Nachos	238
✓ Käse-Nachos mit Chilis, Gemüse & Feta	204

Nudeln

Chorizo-Carbonara	178
✓ Farfalle & Pilze	196
Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188
Fusilli mit Huhn & Thymian-Gemüse-Ragù	190
Fusilli mit Wurst	176
Gnocchi & Wurst	184
Krebsbolognese	174
Maritime Pasta	194
✓ Miso-Nudeln & knackiges Gemüse	126
Nudelnester & Hoisin-Salat	54
Nudelsuppe	134
✓ Pasta Pesto	172
Pasta & Sardellen	182
✓ Pasta mit Brokkoli	192
✓ Penne mit Kürbis	180
Pesto-Spaghetti & gedämpfter Fisch	200

Pikante Nudel-Kürbis-Suppe	44
Spaghetti mit Huhn & Tomatensauce nach Jägerart	186
Thunfisch-Pasta & Tomaten	198
✓ Tomaten-Spargel-Lasagnetti	106
✓ Weltbesten Nudelsalat	68
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160

Nüsse

✓ Knuspriges Müsli	254
✓ Kreuzkümmel-Pistazien-Würze	110
✓ Spinatsalat mit Apfel & Haselnüssen	196
✓ Waldorfsalat mit Emmentaler	140

P

Pak Choi

✓ Fetziges Gemüse	156
✓ Leckerer Gemüse	118
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160

Paprikaschoten

Caesar-Salat mit Paprika & ultraknusprigem Hähnchen	50
✓ Cajun-Paprikareis	90
✓ Gemüse Couscous	38
✓ Süßkartoffelpüree & dreierlei Gemüse	120
✓ Süßsaures Wokgemüse	234
✓ Ungarische Paprikasauce	94
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	150

Pasta & Sardellen

	182
--	-----

✓ Pasta mit Brokkoli	192
----------------------	-----

✓ Pasta Pesto	172
---------------	-----

✓ Penne mit Kürbis	180
--------------------	-----

✓ Pesto	172, 200
---------	----------

Pfannkuchen mit Speck, Chili & Avocado

	246
--	-----

Pickles

✓ Asia-Salat	80
--------------	----

✓ Gurken-Pickle	76
✓ Zwiebel-Petersilien-Pickle	62

Pikante Nudel-Kürbis-Suppe	44
----------------------------	----

✓ Pikante Tomatensuppe	204
------------------------	-----

✓ Pikanter gebratener Reis mit Ei	234
-----------------------------------	-----

✓ Pikantes Gemüsecurry, Papadams, Reis & Minzjoghurt	228
---	-----

Pilze

✓ Champignonsuppe	208
Ciabatta mit Pilzen, knusprigem Räucherspeck & Birnen	216
✓ Farfalle & Pilze	196
✓ Pilzrahmsauce	82
Sandwich mit Käse & Champignons	252
Steinpilz-Tomaten-Sauce	40, 232
✓ Steinpilzreis	98
Tomatensauce nach Jägerart	186

Pistazien

✓ Kreuzkümmel-Pistazien-Würze	110
-------------------------------	-----

✓ Pita & griechischer Salat	108
-----------------------------	-----

Pochierter Fisch	150
------------------	-----

✓ Polenta, Gegrillte	40
----------------------	----

Prächtiger Fischtopf	154
----------------------	-----

Q

Quinoa

✓ Quinoa-Mango-Salat	46
✓ Tomaten-Quinoa-Salat	148

R

Ratatouille	70
-------------	----

Räucherfisch

Fettuccine mit Forelle	188
Räucherlachs, Kartoffel-Spargel-Salat	152

Räucherlachs, Yorkshirepudding, Rote Bete & Spargel	130	S	Safransauce	154
Reis			Saftiges Rumpsteak	64
✓ Cajun-Paprikareis	90		✓ Sahniger Gartensalat	176
✓ Kokosreis	118, 138, 156		Salate	
✓ Koreanischer Reis	76		✓ Apfel-Kresse-Salat	112
✓ Pikanter gebratener Reis mit Ei	234		✓ Asia-Salat	80
✓ Reis mit Bohnen & Erbsen	66		✓ Avocadosalat	92
✓ Reis mit Erbsen	102		✓ Bunter Salat mexikanische Art	238
Reis mit Fisch & Eiern	146		✓ Caesar-Salat mit Paprika & ultraknusprigem Hähnchen	50
✓ Reis mit Sellerie & Spinat	78		✓ Couscoussalat	122
✓ Reis & Bohnen	32		✓ Couscous-Salat auf Griechisch	166
✓ Safranreis	70		✓ Eine Art Nizzasalat	132
✓ Steinpilzreis	98		✓ Erbsensalat	242
✓ Ricottaküchlein	232		✓ Griechischer Salat	108, 230
Riesengarnelen & Tomatenbrot aus der Pfanne	128		✓ Gurkensalat	142
Rinder-Chimichurri	72		✓ Herbstsalat	236
Rinder-Medaillons	82		✓ Hoisin-Salat	54
Rindfleisch			✓ Kartoffel-Spargel-Salat	152
Britischer Burger	60		✓ Katalanischer Salat	178
Cajun-Steak	84		✓ Klassischer Krautsalat	222
Chili-Con-Carne-Fleisbällchen	58		✓ Knackiger Avocadosalat	224
Gegrilltes Steak	70		✓ Knackiger Fenchelsalat	174
Hackröllchen in Currysauce	66		✓ Knackiger Tortillasalat	96
Rinder-Chimichurri	72		✓ Knackiger Salat	72
Rinder-Medaillons	82		✓ Kohlsalat mit Bohnen	184
Rindfleisch Stroganoff	62		✓ Koh-Samui-Salat	162
Saftiges Rumpsteak	64		✓ Kunterbunter Gartensalat	192
Schwedische Fleischbällchen	78		✓ Linsensalat mit Spinat & Naan	26
Schwarze-Bohnen-Burger	80		✓ Melonensalat mit Radieschen & Knuspernudeln	34
Steak asiatisch	68		✓ Möhren-Clementinen-Salat	158
Steak, Austernpilze & Pickles	76		✓ Quinoa-Mango-Salat	46
Steak, Leber & Speck	74		✓ Sahniger Gartensalat	176
Rosenkohl			✓ Salat aus Möhren & Zuckerschoten	234
✓ Rosenkohl-Kartoffel-Püree	74		✓ Salat mit Hähnchenleber	42
Rosmarinhähnchen	40, 172		✓ Salatmix	104
			✓ Schneller Salat mit Avocado	180
			✓ Sizilianischer Fenchelsalat	194
			✓ Spinatsalat mit Apfel & Haselnüssen	196
			✓ Tomaten-Quinoa-Salat	148

✓	Tomatensalat & cremiges Dressing	182	✓	Senfsauce	168
	Toskanischer Brotsalat	164		Steinpilz-Tomaten-Sauce	40
	Unglaublich leckerer Hähnchensalat	30	✓	Tomatensauce	232
✓	Waldorfsalat mit Emmentaler	140		Tomatensauce nach Jägerart	186
✓	Warmer Tomatensalat	240	✓	Ungarische Paprikasauce	94
✓	Weltbesten Nudelsalat	68		Zwiebelsauce	74
✓	Zucchini-salat	232			
	Salsa			Schnelle Lamm-Tagine	110
✓	Chilisalsa	32	✓	Schneller Salat mit Avocado	180
✓	Ingwersalsa	122		Schwarze-Bohnen-Burger	80
✓	Maissalsa	28		Schwedische Fleischbällchen	78
	Salsa verde	198		Schweinefilet in Marsala	98
	Sandwichs			Schweinefilet karibisch	96
✓	Avocadotoast mit Ei	248		Schweinefleisch	
	Avocadotoast mit knusprigem Speck	248		Filetsteaks mit ungarischer Paprikasauce	94
	Avocadotoast mit Räucherlachs	248		Glasiertes Schweinefilet	90
	Avocadotoast mit Schinken & Käse	248		Medaillons mit Parmaschinken	88
	Bruschetta mit gegrillten Sardinen	218		Schweinefilet in Marsala	98
	Ciabatta mit Pilzen, knusprigem			Schweinefilet karibisch	96
	Räucherspeck & Birnen	216		Ultimative Schweine-Tacos	92
	1-A-Fischbrötchen	214		Sellerie	
✓	Sandwich für Leckermäulchen	252	✓	Reis mit Sellerie & Spinat	78
✓	Sandwich griechisch	250	✓	Süßkartoffelpüree & dreierlei Gemüse	120
	Sandwich mit Käse & Champignons	252			
	Sandwich mit Räucherlachs & Ei	250	✓	Senfsauce	168
	Sardellen			Sizilianischer Fenchelsalat	194
	Maritime Pasta	194		Smoothies	
	Pasta & Sardellen	182	✓	Grün	260
	Sardinen		✓	Orange	260
	Bruschetta mit gegrillten Sardinen	218	✓	Violett	260
	Gegrillte Sardinen	164	✓	Weiß	260
	Saucen			Spaghetti	
	BBQ-Sauce	90		Pesto-Spaghetti & gedämpfter Fisch	200
	Chimichurri	72		Spaghetti mit Huhn	
✓	Cranberrydip	238		& Tomatensauce nach Jägerart	186
✓	Currysauce	66, 102			
✓	Mole	36			
✓	Pilzrahmsauce	82			
✓	Safransauce	154			
✓	Sauce tartare	214			

Spargel

Fettuccine mit Forelle, Spargel & Erbsen	188
✓ Fetziges Gemüse	156
Kartoffel-Spargel-Salat	152
✓ Leckerer Gemüse	118, 144
Räucherlachs	130
✓ Süßsaures Wokgemüse	234
✓ Tomaten-Spargel-Lasagnetti	106

Speck

Avocadotoast mit knusprigem Speck	248
Ciabatta mit Pilzen, knusprigem Räucherspeck & Birnen	216
Fluffige Pfannkuchen mit Speck, Chili & Avocado	246
Steak, Leber & Speck	74

Spinat

✓ Katalanischer Salat	178
✓ Knusprige gefüllte Teigtaschen	230
✓ Linsen mit Spinat	52
Linsencurry	240
✓ Linsensalat mit Spinat & Naan	26
Pasta-Pesto	172
✓ Reis mit Sellerie & Spinat	78
✓ Schmorgemüse	48
✓ Spinatsalat mit Apfel & Haselnüssen	196
✓ Super Smoothies	260

Steaks

Cajun-Steak	84
Gegrilltes Steak, Ratatouille & Safranreis	70
Rinder-Chimichurri	72
Saftiges Rumpsteak	64
Steak asiatisch	68
Steak, Austernpilze & Pickles	76
Steak, Leber & Speck	74

Steinpilze

Steinpilz-Tomaten-Sauce	40
✓ Steinpilzreis	98
✓ Super Smoothies	260

Suppen

✓ Champignonsuppe	208
Kürbissuppe mit Kastanienklößchen	210
Minestrone	206
Nudelsuppe	134
Pikante Nudel-Kürbis-Suppe	44
✓ Pikante Tomatensuppe	204
Thai-Hähnchen-Laksa	44
Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160

Süßkartoffeln

✓ Süßkartoffelpüree & dreierlei Gemüse	120
✓ Süßkartoffelpüree & Maissalsa	28
✓ Süßsaures Wokgemüse	234

Tacos

Ultimative Schweine-Tacos	92
---------------------------	----

Tajines

Fisch-Tajine	158
Schnelle Lamm-Tajine	110

Taschenkrebse

Knusprige Briktaschen	122
Krebsbolognese	174

Teigtaschen

✓ Knusprige Briktaschen	122
✓ Knusprige gefüllte Teigtaschen	230

Thai-Hähnchen-Laksa

44

Thunfisch

Gegrillter Thunfisch	132
Thunfisch asiatisch	156
Thunfisch-Pasta & Tomaten mit Salsa verde	198

Tintenfisch

Chorizo-Tintenfisch	166
Tintenfisch & Garnelen	160
Tintenfischbällchen, gegrillte Garnelen & Nudelsuppe	134

Toasts

✓ Avocado-toast mit Ei	248
Avocado-toast mit knusprigem Speck	248
Avocado-toast mit Räucherlachs	248
Avocado-toast mit Schinken & Käse	248
✓ Crostini mit Stilton & Apfel	208
✓ Sandwich für Leckermäulchen	252
✓ Sandwich griechisch	250
Sandwich mit Käse & Champignons	252
Sandwich mit Räucherlachs & Ei	250
✓ Tomaten-Toasts	242
✓ Welsh Rarebits	42

Tofu

✓ Chili-Tofu	162
--------------	-----

Tomaten

✓ Abendrotes Kartoffelpüree	144
Pasta, Thunfisch & Tomaten	198
✓ Pikante Tomatensuppe	204
Ratatouille	70
✓ Steinpilz-Tomaten-Sauce	40
✓ Tomaten-Quinoa-Salat	148
✓ Tomaten-Spargel-Lasagnetti	106
✓ Tomaten-Toasts	142
✓ Tomatenbrot	150
✓ Tomatenbrot aus der Pfanne	128
✓ Tomatenbruschetta	242
✓ Tomatensalat & cremiges Dressing	182
✓ Tomatensauce	232
Toskanischer Brotsalat	164
✓ Warmer Tomatensalat	240

Toskanischer Brotsalat	164
------------------------	-----

Türkische Pizzas	114
------------------	-----

U

Ultimative Schweine-Tacos	92
✓ Ungarische Paprikasauce	94
Unglaublich leckerer Hähnchensalat	30
✓ Unwiderstehlicher Fruchtsalat	256

W

✓ Waldorfsalat mit Emmentaler	140
✓ Welsh Rarebits	42
✓ Weltbesten Nudelsalat	68

Wirsing

Frühlingsgemüse	82, 98
-----------------	--------

Wolfsbarsch asiatisch	118
-----------------------	-----

Wurst

Chorizo-Carbonara	178
Chorizo-Tintenfisch	166
Fusilli mit Wurst	176
Gnocchi & Wurst	

Würzige Nudel-Gemüse-Suppe	160
----------------------------	-----

Y

Yorkshirepudding	130
------------------	-----

Z

✓ Zaziki	38
----------	----

Zucchini

Ratatouille	70
✓ Zucchini mit Minze	88
✓ Zucchini-salat	232

Zwiebeln

✓ Zwiebel-Petersilien-Pickle	62
Zwiebelsauce	74

