

Jamie Oliver wuchs in Clavering, Essex, auf und lernte bereits im Alter von acht Jahren im Pub seiner Eltern kochen. Nach Abschluss seiner Ausbildung im Londoner Westminster Catering College arbeitete er in mehreren renommierten Restaurants wie dem *Neal Street Restaurant* von Antonio Carluccio und Gennaro Contaldo und im *River Café* bei Rose Gray und Ruth Rogers.

2002 eröffnete Jamie Oliver sein eigenes Restaurant *Fifteen* in London, in dem er arbeitslosen Jugendlichen eine Kochausbildung ermöglicht und eine Zukunft gibt. Inzwischen gibt es Filialen des Kultlokals in Cornwall, Amsterdam und Melbourne. Seit 2004 engagiert sich Jamie außerdem für die gesunde Ernährung der Kinder und Jugendlichen in Englands Schulküchen. Seine Kampagne hatte großen Einfluss auf die Einstellung der britischen Regierung zur Ernährung an englischen Schulen. Mit seiner Stiftung *Jamie Oliver Foundation* will Jamie Menschen zeigen, wie wichtig gesundes Essen ist. Sie bietet Kochkurse für Anfänger an, betreut auch viele Schulprojekte und setzt sich z.B. für die Einrichtung von Küchengärten an Grundschulen ein. Für sein Engagement wurde Jamie 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. Auch in Deutschland gehört Jamie zu den erfolgreichsten Kochbuchautoren. Die Jamie-Oliver-Kollektion mit unterschiedlichen Produkten von Nudelsaucen bis Kochgeschirr wird weltweit erfolgreich vertrieben.

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

JAMIE'S 30-MINUTEN-MENÜS

Ein ganzes Menü in 30 Minuten kochen? Unmöglich, glauben Sie? Dann lassen Sie sich überraschen: Ich beweise Ihnen, dass Sie jede Menge leckere Sachen in gerade mal einer halben Stunde auf den Tisch zaubern können!

Wenn Sie gutes Essen lieben und auch nach einem langen Arbeitstag noch etwas Leckeres für Ihre Liebsten kochen wollen, dann lesen Sie unbedingt dieses Buch. Ich zeige, wie Sie die Kochabläufe optimieren, damit mehr Zeit zum Essen und Genießen bleibt. Mich hat es umgehauen, als ich sah, was man alles in 30 Minuten schaffen kann!

Bei der Qualität der Zutaten sollten Sie keine Kompromisse schließen. Auf keinen Fall! Mit einer soliden Küchenausstattung und perfektem Timing können Sie Ihr Tempo enorm beschleunigen und schnelles, aber richtig gutes Essen auf den Tisch bringen. Jedes der 50 Menüs haben wir mit viel Liebe zusammengestellt, und die einzelnen Kochschritte sind bestens erklärt. Da kann niemand meckern. Wichtig ist bei allen Menüs, dass Sie wirklich jede Minute nutzen und das Beste aus Ihrer Küche herausholen. Der Spaß beim Kochen kommt trotzdem nicht zu kurz.

Vielleicht sind Sie jetzt skeptisch, aber ich gebe Ihnen mein Wort: Es funktioniert! Schauen Sie sich die Menüs mal in Ruhe an und treffen Sie Ihre Auswahl. Soviel ist sicher: Wenn Sie einmal angefangen haben, auf meine Art zu kochen, werden Sie es nie wieder anders machen.



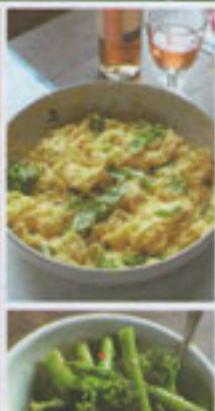
DORLING KINDERSLEY

JAMIES 30

MINUTEN MENÜS



GENIAL GEPLANT - BLITZSCHNELL GEKOCHT



JAMIES 30 MINUTEN MENÜS

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

Jamie unterwegs

Zu Gast bei Jamie

Jamies 15-Minuten-Küche

JAMIES
30
MINUTEN
MENÜS

JAMIE OLIVER

Fotos von
DAVID LOFTUS



DORLING KINDERSLEY



DORLING KINDERSLEY

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 30 MINUTE MEALS

Die Originalausgabe erschien 2010 in Großbritannien bei Michael Joseph, Penguin Group, London

Text © Jamie Oliver, 2010

Fotografien und Collagen © David Loftus, 2010

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, 5. Auflage 2013
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung: Helmut Ertl, Martin Waller

Redaktion: Karen Dengler, Werkstatt München - Buchproduktion

Satz: Anja Dengler, Werkstatt München - Buchproduktion

Printed in Italy by Graphicom
Colour Reproduction: Altamegic Ltd

ISBN 978-3-8310-1834-5

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.com

Mehr über Jamie Oliver unter

jamieoliver.com



SIMON LAURENCE KINDER

7. April 1962 – 16. Mai 2010

Ich widme dieses Buch Simon Kinder, einem Freund, der im Mai verstorben ist. Als Managing Director von Magimix in England galt er als eine der herausragendsten und beliebtesten Persönlichkeiten in der Nahrungsmittelbranche. In seiner Gegenwart habe ich mich immer wohl gefühlt, seine Passion für gutes Essen und seine Freundschaft sehr geschätzt. Wie seine Kollegen und Mitarbeiter werden auch mein Team und ich Simon schmerzlich vermissen. Unsere Gedanken sind bei seinen wunderbaren Kindern Max und Katya, ihrer Mutter Monica und seiner ganzen Familie.

Er hätte dieses Buch gemocht, sind doch an allen Ecken und Enden Küchenmaschinen und Standmixer im Einsatz, damit es flotter geht. Danke für alles, Simon.

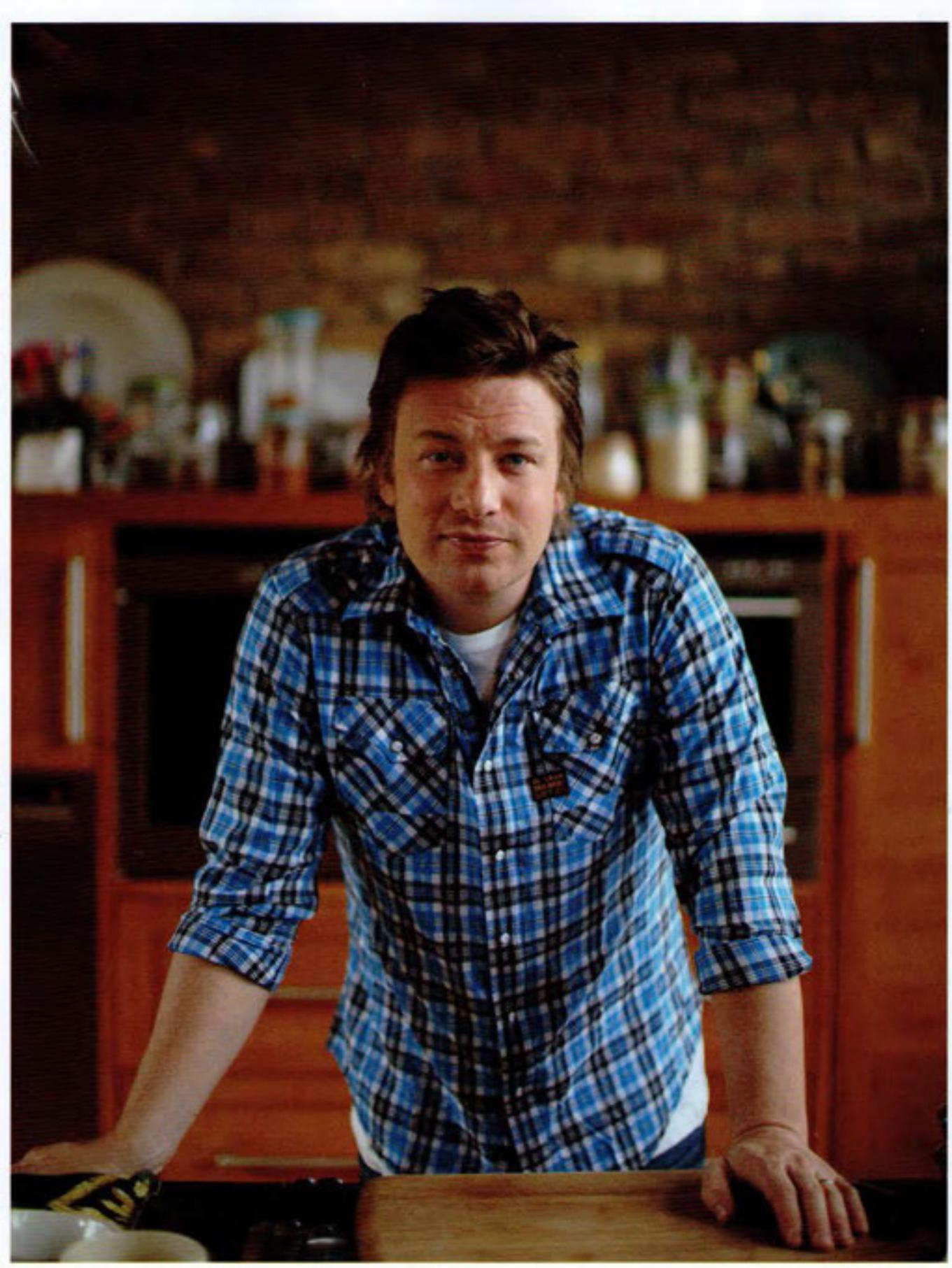
DIE MENÜS

- ORECCHIETTE MIT BROKKOLI** Zucchini-Mozzarella-Salat, Salat mit Melone & Schinken 24
- JOOLS' PASTA** Chicorée-Rucola-Salat, Mandelcreme-Törtchen 30
- BLUMENKohl-MAKARONI-AUFLAUF** Bunter Chicoréesalat & grünes Joghurtdressing, Pflaumen aus dem Ofen 34
- RIGATONI ALLA TRAPANESE** Gegrillter Chicoréesalat, Rucola & Parmesan, Himbeer-Trifle & Limoncello 40
- SOMMERPASTA** Rucolasalat mit Kräutern, Birnentörtchen 44
- GEMÜSELASAGNE** Toskanischer Tomatensalat, Mango-Joghurt-Eis 48
- SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA** Fenchel-Radieschen-Salat, Knoblauchbrot, Schokoladencreme 54
- SCHARFE SALAMIPIZZA** Dreierlei Salate, Kirschen & Vanille-Mascarpone-Creme 58
- CREMIGER PILZRISOTTO** Spinatsalat, schneller Käsekuchen im Becherglas 64
- SPINAT-FETA-PASTETE** Gurkensalat, Tomatensalat, Eis im Nuss-Schoko-Mantel 70
- TOMATENSUPPE MIT GERÖSTETEN CROÛTONS** Guacamole & Gemüsesticks, Pflaumensoufflé 76
- GEMÜSECURRY** Lockerer Basmatireis, Möhrensalat, Zitronenrelish, Papadams, indisches Fladenbrot 80
- GRÜNE CURRYSADDE** Knuspriges Hähnchen, Kimchi-Krautsalat, Reisnudeln 86
- HAHNCHENPASTETE** Erbsen auf französische Art, süßes Möhrengemüse, Beerenpotpourri mit Vanille-Sahne 90
- HAHNCHEN MIT SENFSAUCE** Schnelles Kartoffelgratin, Mangold & Spinat, Ertrunkene Kapuziner (Blitzversion) 96
- HAHNCHEN & TOMATEN AUS DEM OFEN** Zerdrückte Bratkartoffeln, Rahmspinat, Erdbeer-Slush 102
- JAMAICA-HAHNCHEN** Reis & Bohnen, erfrischender Hack-Salat, gegrillter Mais 106
- HAHNCHENSPIESSE** Besondere Erdnusssauce, scharfer Nudelsalat, Obst mit Minzzucker 110
- GEFÜLLTE HAHNCHENBRÜSTE** Spargel & Rispetomaten, Krautsalat, St. Clement's Drink, Eiskaffee & Cantuccini 116
- HAHNCHEN PIRI PIRI** Kartoffeln mit Feta & Koriander, Rucolasalat, portugiesische Törtchen 120
- ENTE & SALAT** Riesencroûtons, Milchreis & Kompott 126
- ROTES THAI-CURRY MIT RIESENGARNELEN** Jasminreis, Gurkensalat, Papaya-Teller 130
- GEGRILLTE SARDINEN** Gebratener Halloumi & Sesam, Rucolasalat & Feigen, dicke Schoko-Mousse 134
- WUNSCHÜBERBACKENER KABELJAU** Mein Erbsenmus, Sauce Tartare, warmer Rucola-Kresse-Salat 140
- SCHWEDEISCHE FISCHFRÄKELLEN** Geröstete neue Kartoffeln, Sorossensalat, frische Chili-Salsa mit Limetten 146

GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN	Süßer Chilireis, grünes Gemüse, schnelle Brownies 160
NORDAFRIKANISCHER FISCHTOPF (TAJINE)	Fenchelsalat mit Zitrone, Couscous, Orangen-Minze-Tee 154
RAUCHERLACHS	Kartoffelsalat mit Dill, Rote Bete & Hüttenkäse, Roggenbrot & selbst gemachte Butter 160
CHOWDER MIT SCHELLFISCH & MAIS	Pikante Riesengarnelen, Regenbogensalat, geiste Himbeer-Holunder-Limonade 164
FISCHPFANNE AUS DEM OFEN	Jersey-Royal-Kartoffeln, Salsa verde, Spinatsalat, schnelle Bananen-Toffetorte 168
BLOODY-MARY-MIESMUSCHELN	Rucolasalat mit Tomaten & Kräutern, leckerer Rhabarberkuchen 174
WOLFSBARSCH MIT PANCETTA	Süßkartoffelpüree, asiatisches Gemüse, Minutenfruchteis, Zitronen-Ingwer-Limonade 180
LACHS AUF ASIATISCHE ART	Nudelsuppe, Bohnensprossensalat, Litschi & Blaubeeren 186
KNUSPRIG GEBRATENER LACHS	Bunter Reis, Zucchinisalat, geniale Guacamole, Beerenschorle 190
GEBRATENES RINDERFILET	Mini-Yorkshire-Puddings, junge Möhren, Röstkartoffeln, Brunnenkressesalat, Bratensauce 194
STEAK-SANDWICH	Knusprige neue Kartoffeln, gratinierte Portobello-Pilze, Rote-Bete-Salat 200
RB-EYE-STREIFEN	Dan-Dan-Nudeln, Hibiskuseistee 204
SUPERSCHNELLE HACKFLEISCHPFANNE	Ofenkartoffeln, ein Traum von Salat, weiße Bohnen mit Speck 210
STEAK INDIEN	Spinat-Panir-Salat, Naan-Brot, Mangonachspeise 216
HACKBALLCHEN-SANDWICH	Eingelegter Rotkohl, gehackter Salat, Bananen-Kokos-Eis 220
KALBSLEBER MIT SPECK	Zwiebelsauce, Stampfkartoffeln, gedämpfter Mangold, Beerengrütze & Vanille-Joghurt 226
GEFÜLLTE FOCACCIA	Prosciutto, Sellerie-Remoulade, Mozzarella & Pesto, frische Zitronen-Limetten-Granita 230
SCHWEINERFILET & WURSTSCHNEDDE	Pilzrahmsauce, Selleriepüree, Knoblauchbohnen 236
SCHWEINEKOTELETT MIT KNUSPERKRUSTE	Quetschkartoffeln, Wirsing mit Minze, heiße Pfirsiche mit Vanillesauce 240
WURST-CASSOULET	Warmer Brokkolisalat, Baisers mit Himbeeren 244
BRITISCHES PICKnick	Würstchen im Schlaufrock, Makrelenpâté, gegrillter Spargel, Brunnenkressesalat, Eton Mess 250
WURSTSPIRALE	Kartoffel-Meerrettich-Püree, Apfelsalat, Lauchgemüse mit Salbei, Bratäpfel 256
TAPAS-PARTY	Tortilla, glasierte Chorizo, Manchego & Jamón, gefüllte Paprika, Sardellenspieße 260
MAROKKANISCHE LAMMKOTELETT	Fladenbrot, Couscous mit Kräutern, gefüllte Paprika, Granatapfelschorle 264
FRÜHLINGSLAMM	Gemüseplatte, Minzsauce, Rotweinjus, Schokoladenfondue 268







KEINE ZEIT... IST MIR ZU TEUER... KANN ICH NICHT...

Diese drei Ausreden höre ich am häufigsten, wenn ich Leute frage, warum sie nicht öfter zu Hause kochen. Aber mit dem richtigen Equipment, ein wenig Organisation und funktionierenden Rezepten ist das alles kein Thema mehr. Als kompletter Anfänger tun Sie sich natürlich etwas schwerer als Leute, die schon ein wenig Übung in der Küche haben (und sollten vielleicht erst einmal in meine Kochschule schauen), aber wenn Sie der 30-Minuten-Ehrgeiz gepackt hat, dann hält dieses Buch, was es verspricht. Und ich bin mir sicher, dass Sie in Zukunft anders kochen werden.

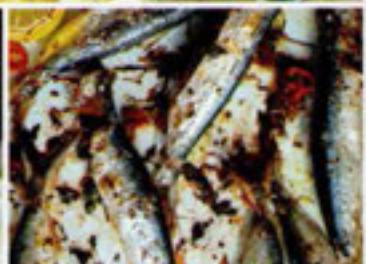
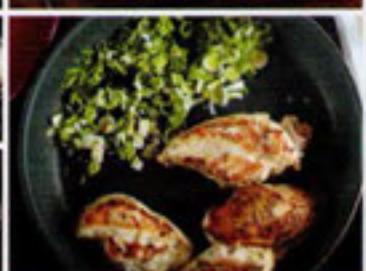
Der Clou an meinen 30-Minuten-Menüs ist allerdings nicht, dass man sie so schnell zubereiten kann (man kann) oder dass sie eine Menge genialer Tipps und Tricks enthalten (sie tun es). Der Clou ist, dass ich Sie in diesen Rezepten quasi an die Hand nehme und mit Ihnen Schritt für Schritt durch alle Arbeitsgänge eines Menüs gehe, sodass Sie nach 30 Minuten nicht nur wunderbare Hauptgerichte, sondern auch erstklassige Beilagen und Salate, köstliche Getränke und Nachspeisen gleichzeitig aufstellen können – und das alles mit einem einzigen Rezept! Fünfzig klasse Menüs habe ich dafür vorbereitet: Fleisch und Fisch, Vegetarisches, schnelle Pasta und Desserts, herrliche Currys und vieles andere, von dem Sie sich niemals hätten träumen lassen, dass es in einer halben Stunde zubereitet werden kann.

Mit diesem Buch möchte ich Sie auf ein Niveau bringen, auf dem Sie sich, Ihre Familie und Ihre Freunde richtig gut und mit Stil bekochen können, ohne viel Zeit zu investieren. Dafür muss ich Ihnen allerdings einen neuen Umgang mit Ihrer Küche abverlangen, und ein wenig umkrepeln sollten Sie sie auch – aber Sie werden Spaß daran haben, und an den Ergebnissen umso mehr.

SIE HABEN DIE ZEIT

Selbst wenn Sie der beschäftigtste Mensch der Welt sind, essen müssen Sie trotzdem. Ich zeige Ihnen, wie es geht, in nur 20–30 Minuten – fast der gleichen Zeit, die es dauert, ein Fertiggericht im Ofen warm zu machen oder etwas vom Schnellimbiss zu holen – ein köstliches Menü auf den Tisch zu bringen: mit genialer Planung und blitzschneller Umsetzung.

Vor nicht allzu langer Zeit musste ich mir nämlich eingestehen, dass die Art und Weise, wie ich an Wochentagen kuche, nicht sehr effizient ist. Da ich nun mal kochen kann, neige ich dazu, spontan vorzugehen und die Gerichte beim Zubereiten erst zu erfinden. Das bringt zwar leckere Sachen hervor, artet aber oft in Chaos aus, und am Ende verbringe ich meine Zeit in der Küche und beim Abwasch, anstatt meine Kinder ins Bett zu





bringen und ihnen etwas vorzulesen. Also beschloss ich, methodisch vorzugehen und für die Werkstage einen genauen Essensplan aufzustellen. Ich habe es nicht bereut.

Am Wochenende lasse ich es dann langsamer angehen und nehme mir mehr Zeit in der Küche, aber an den vollgepackten, hektischen Arbeitstagen hilft es sehr, genau zu wissen, was man einkaufen und kochen will. Das spart einfach Zeit – es wird ja ohnehin immer schwieriger, Zeit für Familie und Freunde zu finden. Vielleicht kann ich mit diesem Buch dazu beitragen, dass wieder mehr Menschen gemeinsam am Tisch sitzen und zusammen essen, indem ich zeige, wie man köstliche Gerichte schnell zubereitet.

ES IST NICHT ZU TEUER

Möglichst preisgünstig und einfach zu kochen, war nicht die Grundidee dieses Buchs. Im Gegenteil, einige Menüs dürften auch die anspruchsvollsten Gourmets zufriedenstellen. Aber aus Neugier habe ich dann doch mal nachgerechnet, was man bezahlen müsste, wenn man Vergleichbares als Take-away, im Restaurant oder Supermarkt erstehen würde. Ergebnis: Auch wer mit nicht so günstigen Zutaten sein Essen selbst zubereitet, kocht immer billiger! Fällt die Wahl da schwer? Sie können es sich mit den Menschen, die Sie mögen, bei sich zu Hause gemütlich machen und richtig fantastisch essen – und das für viel weniger Geld als irgendwo sonst.

Bei dieser neuen Art zu kochen bin ich übrigens auch auf eine ganze Reihe wirklich guter Tipps und Tricks gekommen, die ich hier natürlich an Sie weitergebe. Man kann in allen Lebenslagen in der Küche darauf zurückgreifen. Auf lange Sicht spart auch das Geld, denn man lernt, aus einfachsten Zutaten in Windeseile etwas Feines zu machen.

ICH ZEIGE IHNEN WIE

Die Rezepte dieses Buchs sind sorgfältig durchkomponiert, damit keine einzige Minute verschwendet wird, und den schwierigen Part der Menüzusammenstellung und das Timing der Arbeitsschritte liefern sie gleich mit. Sie müssen im Prinzip nur noch meinen Anweisungen folgen, konzentriert dranbleiben und die kleine Spritztour genießen. Wenn es am Anfang ein bisschen länger dauert und die Küche am Ende eher wüst aussieht, bitte nicht verzweifeln! Das ist Teil des Prozesses dieser neuen Art zu kochen und wird sich radikal verbessern, je mehr Menüs Sie zubereiten. Auch Rad- oder Autofahren kann man nicht gleich perfekt, aber plötzlich macht es klick, Sie finden Ihren Rhythmus und alles geht leichter von der Hand.

Dass dies ein Buch ist, in dem intensiv gearbeitet wird, ist nicht zu leugnen. Für jedes dieser fünfzig Menüs haben Sie einiges zu tun, und zwar nicht selten mehrere Dinge gleichzeitig. Aber Sie werden sich schnell an dieses Multitasking gewöhnen, das sogar ein klein wenig süchtig machen kann. Fangen Sie allerdings nicht an zu improvisieren oder Gerichte aus verschiedenen Rezepten miteinander zu kombinieren (jedenfalls nicht gleich zu Beginn). Alle Rezepte sind von meinem Food-Team, meiner Gang im Büro und auch von völlig unabhängigen Leuten getestet worden, daher weiß ich sicher, dass sie funktionieren. Klar, manchmal will man sich einfach nur aufs Sofa fläzen und höchstens ein paar Nudeln oder einen Salat essen, und natürlich können Sie dafür ein Element aus einem der Menüs herauslösen. Bei allen Arbeitsschritten ist nämlich immer eindeutig angegeben, für welches Einzelgericht sie gelten. Aber alles in allem sind vollständige Menüs Thema dieses Buchs, also denken Sie daran: Mit nicht mehr als einer halben Stunde organisierter Energie können Sie auch an Werktagen oder hektischen Wochenenden etwas ganz Besonderes schaffen.

Um diese Menüs auch wirklich flott hinzukriegen, sollten Sie sich in die dafür notwendige »30-Minuten-Verfassung« bringen, und die hat vor allem damit zu tun, die Küche und alles Zubehör gut zu organisieren. Auf den nächsten Seiten habe ich zusammengestellt, was im Einzelnen dazu nötig ist. Und das sind wirklich wichtige und entscheidende Dinge, deshalb bitte ich Sie, diese Seiten genau und vollständig durchzulesen, bevor Sie mit einem der Rezepte anfangen. Nehmen Sie es als Motivationsanreiz, der die Vorfreude nur steigert.

Sie werden sehen, dass ich im gesamten Buch sehr direkt und knapp formuliere – aus gutem Grund! Zeitraubende Ausführungen sind bei dieser Art zu kochen nun mal nicht angebracht. Ich möchte einfach, dass Sie am Ende zwei Dinge haben, die wir uns alle so sehr wünschen: köstliches Essen und mehr Zeit, um sie mit geliebten Menschen zu verbringen. Also dann los und viel Spaß dabei!

A handwritten signature in blue ink that reads "Jamie Oxx". The signature is fluid and cursive, with "Jamie" on the top line and "Oxx" on the bottom line.

PS: (☞) Wenn Sie in den Rezepten dieses Symbol sehen, können Sie im Internet auf www.jamieoliver.com/30MM im Bereich »how to« ein Video ansehen, in dem die jeweilige Technik gezeigt wird (ein bisschen Englisch sollten Sie können). Außerdem gibt es auf meiner Website jede Menge andere gute Videos (z. B. eins über Schneidetechniken), Bilder mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Tricks und geniales Zusatzmaterial aller Art, um endgültig das heißblütige Küchenmonster in Ihnen zu wecken.

EINE KÜCHE IST ZUM KOCHEN DA

Viel zu oft machen wir uns ans Kochen, obwohl wir in der Küche über Kinderspielzeug stolpern, auf dem Tisch sich die Zeitschriften stapeln, die Arbeitsflächen von Zetteln und Rechnungen belegt sind und überall Taschen, Schlüssel, Schuhe, Klamotten und jede Menge anderer Kram herumliegen. All das wird jetzt anders! Ich möchte, dass Sie aus Ihrer Küche einen aufgeräumten, strukturierten und funktionalen Raum machen, der seinen eigentlichen Zweck erfüllen kann: großartiges Essen zuzubereiten, und zwar an jedem Tag der Woche. Für all die anderen Dinge muss ein anderer Ort gefunden werden.

Unnötiges aussortieren

Nehmen Sie sich ein oder zwei Stunden Zeit und schauen Sie Ihr gesamtes Küchen-Equipment durch. Wie viel davon verwenden Sie wirklich? Welche Teile der auf S. 21 genannten Ausrüstung fehlen? Wenn Sie auf dicke Tontöpfe oder Küchen-Schnickschnack stoßen, die Sie nur ein- oder zweimal im Jahr in die Hand nehmen, dann ab auf den Dachboden oder ganz weg damit. Wenn das erledigt ist, fühlen Sie sich freier und das Kochen fällt gleich viel leichter.

Küchengeräte zweckmäßig anordnen

Bevor Sie sich daranmachen, eines dieser Menüs zu kochen, lesen Sie das Rezept zunächst genau durch, um zu sehen, welche Werkzeuge und Geschirrteile benötigt werden. Stellen oder legen Sie alles so bereit, dass Sie es gleich zur Hand haben und nicht danach suchen müssen. Gehen Sie das Rezept einmal im Geiste durch. Wenn etwas ins Gefrierfach muss, schaffen Sie vorher Platz dafür.

Ich finde es sehr hilfreich, Utensilien wie Küchenzange, Pfannenwender oder Kochlöffel in einem großen Glas direkt neben dem Herd stehen zu haben. Halten Sie das aber so, wie es für Sie am besten ist – es hängt ja auch davon ab, wie Ihre Küche eingerichtet ist. Sehr praktisch zum Aufbewahren von häufig verwendeten Zutaten wie Mehl, Zucker, Kräutern und Gewürzen sind saubere Schraubgläser, weil man sofort findet, was man braucht.

Beim Kochen gleich aufräumen

Organisation und Schnelligkeit sind die Zauberworte für die neue Art zu kochen, deshalb sollte für den anfallenden Abfall ein Eimer oder großer Topf in unmittelbarer Nähe Ihres Wirkens stehen. Und wenn Sie benutztes Geschirr sofort in die Spülmaschine oder in ein freies Spülbecken befördern, sieht die Küche nach dem Kochen nicht ganz so aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Das klingt einfach und selbstverständlich, macht aber zu einem guten Teil den Unterschied aus.

Platz für das Essen schaffen

Machen Sie den Esstisch frei, bevor Sie loslegen. Andernfalls wird Ihr tolles Essen kalt, weil Sie noch am Aufräumen sind.

EIN PAAR WORTE ÜBER ZUTATEN

Sie kennen mich inzwischen wahrscheinlich gut genug, um zu wissen, dass ich, wenn ich in einem Rezept Eier oder Hähnchen verwende, grundsätzlich Bio-Eier beziehungsweise Hähnchenfleisch aus artgerechter Haltung meine. Das gilt auch für Schweinefleisch. Beim Einkaufen gibt es viele Dinge zu beachten, und die Lebensmittelindustrie ändert sich ständig und entwickelt Neues. Hier die Kriterien, auf die ich beim Lebensmittel-einkauf besonders achte:

Eier: Immer große, am besten Bio-Eier

Hähnchen: Möglichst aus artgerechter Haltung

Schweinefleisch: Möglichst aus artgerechter Haltung und von einem guten Metzger

Gelatine: Vom Rind oder pflanzlich, nicht vom Schwein

Fisch: Unbedingt aus nachhaltigem, umweltverträglichem Fang

Lachs: Bitte möglichst nur aus artgerechter Zucht

Geflügel-, Rinder- oder Gemüsefond: Am besten sind Bio-Produkte

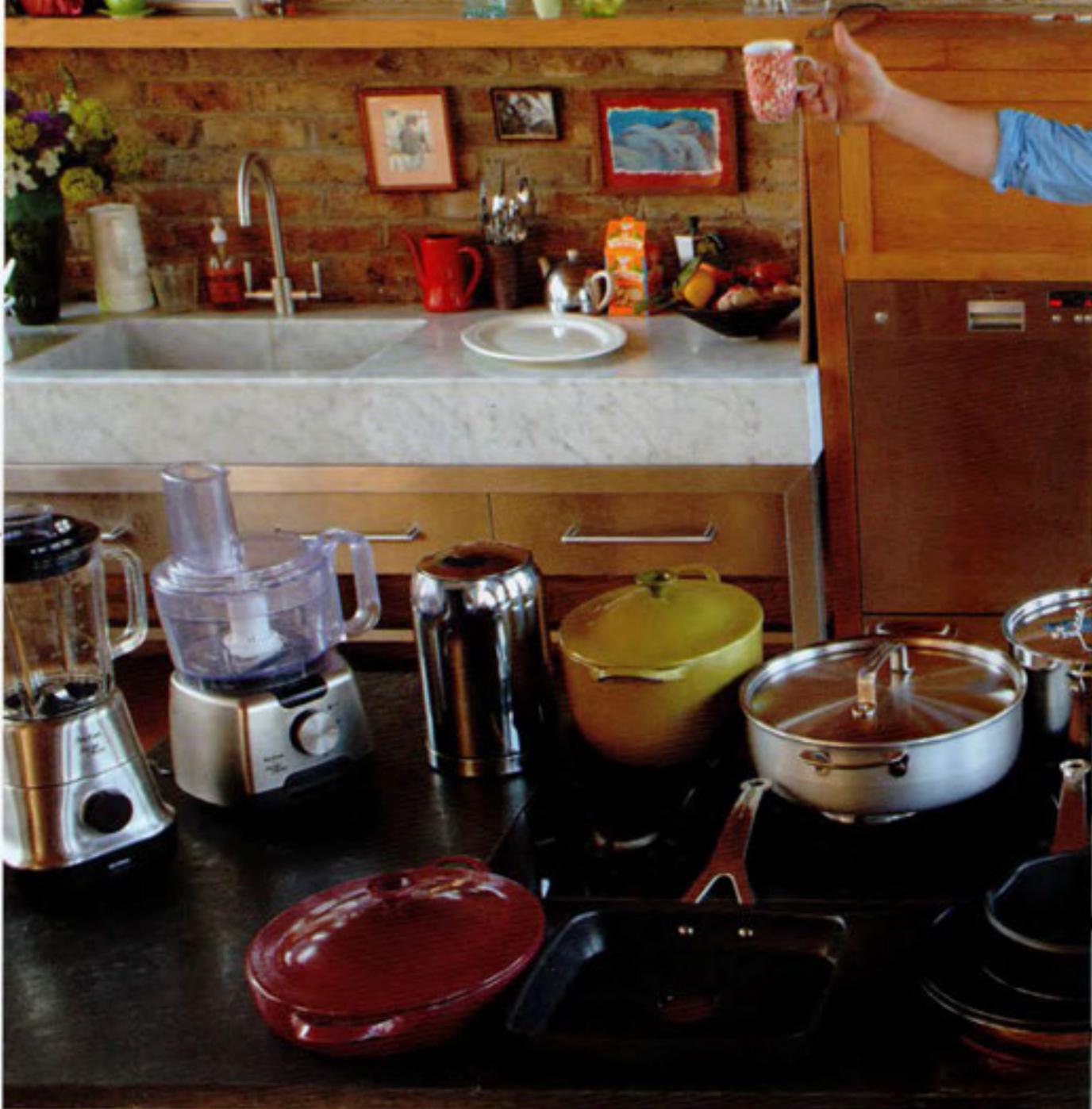
Mayonnaise: Gute Qualität, vorzugsweise hergestellt mit Bio-Eiern

Baisers: Möglichst vom guten Bäcker oder Konditor und vorzugsweise hergestellt mit Bio-Eiern

Fertige Torteletts oder Kuchenböden: Dasselbe wie bei Baisers

Kräuter: Wenn nicht aus dem eigenen Garten, dann möglichst Bio-Kräuter, die notfalls auch mal ungewaschen mitverwendet werden können





DAS BRAUCHEN SIE

Mein Job ist es, Ihnen dabei zu helfen, die Rezepte in diesem Buch schnell und sicher zu meistern. Darum will ich es gleich ganz klar sagen: Die Küchenausrüstung, die auf der gegenüberliegenden Seite aufgelistet ist, MÜSSEN Sie haben, wenn Sie die Menüs in 30 Minuten schaffen wollen. Ohne bestimmte Geräte, etwa die Küchenmaschine oder den Standmixer, gelingen die Menüs nicht schnell genug.

Ich habe mich ein wenig mit den Preisen für diese Dinge beschäftigt, und sollten Sie tatsächlich alles auf dieser Liste neu kaufen müssen, würde Sie das (zum Zeitpunkt, da dieses Buch in Druck ging) gut 600 Euro kosten. Bei Küchengeräten und Werkzeugen reicht die Bandbreite natürlich von echt billig und sehr einfach bis hin zu Edel- und Designergeräten der obersten Preisklasse. Ob Sie sich nun aufs Minimum beschränken oder eine ganze Menge mehr investieren, diese Ausrüstung zusammenzubekommen ist kein unerreichbares Ziel. Fangen Sie mit dem absolut Nötigsten an und kaufen Sie mit der Zeit den Rest dazu. Je besser und vollständiger Ihre Ausrüstung ist, umso mehr dieser Menüs werden Sie schaffen und umso schneller und besser werden Sie kochen.

Ich persönlich gebe bei Messern, Kochgeschirr und Elektrogeräten lieber ein bisschen mehr aus und habe dafür etwas Vernünftiges, was auch eine Zeit lang hält. Darauf können Sie sparen, oder Sie lassen sich zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zur Hochzeit die teureren Teile schenken.

Die meisten von uns essen dreimal am Tag, jeden Tag ihres Lebens. Wer anstatt in die eigene Küche zu investieren lieber Geld für Fertiggerichte, Take-away oder Fastfood ausgibt, spart am falschen Platz. Auf lange Sicht zahlt sich eine gute Küchenausrüstung hundertfach aus, also bitte räumen Sie ihr höchste Priorität ein – um Ihrer selbst, Ihrer Familie und Ihrer künftigen Essengäste willen. Alles andere ist Selbstbetrug.

EIN WORT ZUR MIKROWELLE

Mikrowellen werden ja meist mit Fertiggerichten in Verbindung gebracht, und dass ich eine in meine Liste der notwendigen Dinge aufgenommen habe, ist für mich ein absolutes Novum! Aber ich habe gelesen, dass über 92 Prozent der britischen Haushalte mit einer Mikrowelle ausgestattet sind (und in Deutschland liegt die Rate wohl bei etwa 70 Prozent). Es wäre einfach verrückt gewesen, das zu ignorieren. In diesem Buch wird die Mikrowelle verwendet, um den Herd zu entlasten und an der Zubereitung von frischem Essen mitzuwirken. Alle Rezepte wurden mit einem 800-Watt-Gerät getestet. Je nach Leistung Ihre Mikrowelle müssen Sie die angegebenen Garzeiten möglicherweise anpassen.

LISTE DER KÜCHENGERÄTE

Küchenmaschine mit folgenden Einsätzen: Flügelmesser, grobe und feine Schnedescheibe, grobe und feine Reibscheibe, Rühr- und Schlagbesen

Standmixer	Beschichtetes Backblech	Kartoffelstampfer
Mikrowelle	Kuchengitter	Scharfer Sparschäler
Handrührgerät	6er-Muffinblech	Vierkantreibe
Wasserkocher	12er-Muffinblech	Feine Handreibe
Große Grillpfanne (etwa 25 x 29 cm)	3 Messer guter Qualität: Kochmesser, Schälmesser, Brotmesser	Messbecher
Große beschichtete ofenfeste Pfanne mit Deckel (30-32 cm)	2 Schneidbretter aus Kunststoff	Küchenwaage
Mittelgroße beschichtete Pfanne mit Deckel (etwa 26 cm)	2 große Schneidbretter aus Holz	Messlöffel-Set
Kleine beschichtete Pfanne mit Deckel (etwa 20 cm)	Ein Satz Rühr- und Küchenschüsseln	Schneebesen
Großer, hoher Kochtopf mit Deckel (etwa 24 cm)	Hitzefester Durchschlag	Dosenöffner
Mittelgroßer Kochtopf mit Deckel (etwa 20 cm)	Feines Küchensieb	Teigroller/Nudelholz
Kleiner Kochtopf mit Deckel (etwa 16 cm)	Mörser und Stößel	Backpinsel
Dreiteiliger Dampfgartopf	Knoblauchpresse (mit der ungeschälten Zehen verarbeitet werden können)	Flaschenöffner
Robuste große tiefe Bratform (etwa 28 x 35 cm)	Küchenzange	Eisportionierer
Mittelgroße Bratform	Pfannenwender	Alufolie, Pergamentpapier (Kochpergament)
Backform (etwa 26 x 32 cm)	Holzkochlöffel	Mikrowellengeeignete Frischhaltefolie
	Schöpflöffel	Küchentimer
	Schaumlöffel	
	Teigschaber	

STILVOLL GENIESSEN

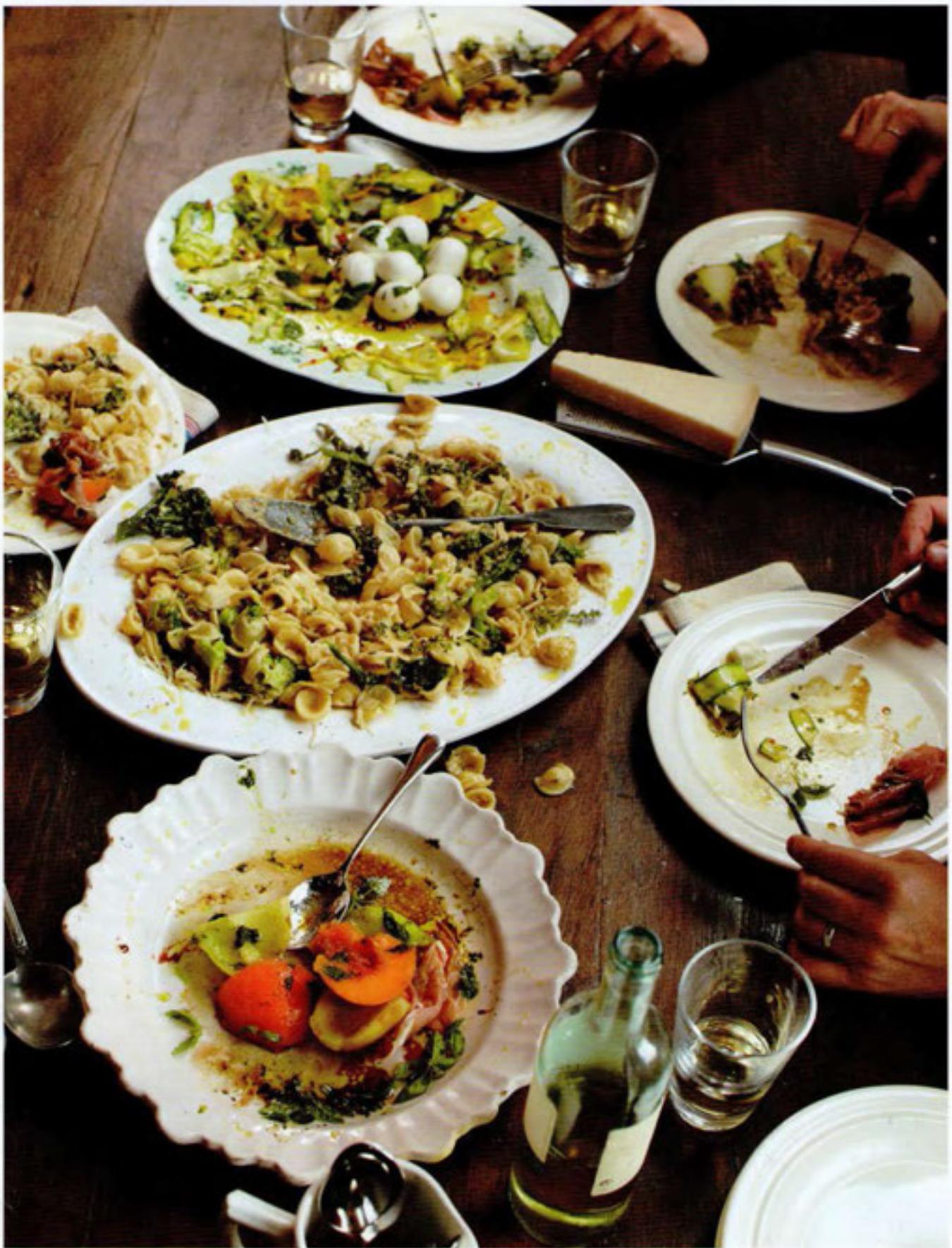
Für die Gerichte aus diesem Buch kommen Familie oder Freunde am Ess-tisch zusammen, und deshalb ist der Tisch auch das Herz und die Seele meiner 30-Minuten-Menüs. Hier finden sich all die Köstlichkeiten in herr-licher Zusammenstellung wieder, und sie gemeinsam zu verspeisen sollte eine Freude und ein gemeinschaftliches Erlebnis sein. Da ich will, dass Sie dabei gut aussehen, habe ich noch ein paar Tipps in Sachen Geschirr, Dinge, die ich gern zum Servieren verwende. Sie sind natürlich nicht so unverzichtbar wie die Küchenwerkzeuge auf S. 21, aber doch eben wich-tig, da sie eine schöne Atmosphäre bei Tisch schaffen, in der man gerne gemeinsam genießt.

- Servierplatten und -teller in allen Formen und Größen – neu oder alt, ganz wie es Ihnen gefällt
- Schöne große Servierschüsseln, die man für Salate, Suppen, Gemüse und Nachspeisen verwenden kann
- Große Schneidbretter aus Holz, die gut genug aussehen, dass man auf ihnen auch servieren kann
- Untersteller – Matten, Bretter oder auch Keramikkacheln –, auf die man heiße Pfannen, Bleche oder Töpfe direkt aus dem Ofen auf den Tisch stellen kann
- Pfannen und Töpfe, die hübsch genug sind, um auf den Tisch zu kommen (denken Sie daran, wenn Sie Kochgeschirr kaufen, so schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe)
- Tee- oder Kaffeetassen, die man auch als Dessertschalen verwenden kann, darunter auch mikrowellentaugliche (mir gefällt es, wenn man die Sachen ein wenig zweckentfremdet)
- Große Gläser oder Krüge, in die man Besteck stellen kann (wo steht geschrieben, dass man den Tisch immer neu decken muss?)
- Kleine Schalen für Saucen und Dips
- Saucieren und kleine Glaskannen für Bratensaucen und Dressings
- Eine schöne, große 1-Liter-Kanne, Karaffe oder Krug für Getränke



ORECCHIETTE MIT
BROKKOLI
ZUCCHINI-MOZZARELLA-SALAT
SALAT MIT
MELONE & SCHINKEN

FÜR 6 PERSONEN



PASTA

125 g Parmesan mit Rinde
 1 großer Brokkoli
 200 g violetter Brokkoli
 1 gehäufter EL kleine Kapern
 1 kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
 1 kleine getrocknete Chilischote
 3 Knoblauchzehen
 einige Zweige Thymian
 500 g Orecchiette

ZUCCHINISALAT

3 große Stängel Minze
 $\frac{1}{2}$ frische rote Chilischote
 1 Bio-Zitrone
 200 g kleine Bio-Zucchini, möglichst
 grüne und gelbe
 125 g Bocconcini di Mozzarella
 (kleine Mozzarella-Kugeln)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

MELONENSALAT

1 kleiner Bund Basilikum
 Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
 12 Scheiben (200 g) Prosciutto
 (italienischer Rohschinken)
 1 Cantaloupe-Melone
 Balsamico-Essig

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. In die Küchenmaschine die feine Reibscheibe einsetzen. Wasserkocher füllen und einschalten. Eine große Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen.

PASTA Vom Parmesan die Rinde abschneiden und beiseitelegen. Den Käse in der Küchenmaschine reiben, in eine Schüssel umfüllen. Den großen Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk halbieren. Den violetten Brokkoli in Röschen zerteilen, die zarten Stängel klein schneiden. Beiseitestellen.

Kapern abtropfen lassen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen. Halbierten Brokkolistrunk mit den Sardellen samt ihrem Öl und den Kapern in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Getrockneten Chili darüber zerkrümeln. Knoblauch schälen und zufügen. Mit der Impulstaste zu einer Paste verarbeiten. Das kochende Wasser in einen großen, hohen Topf füllen, auf starke Hitze stellen.

3 EL Olivenöl in die große Pfanne geben, die Paste einfüllen und umrühren. Thymian abbrausen, trockenschütteln, Blättchen in die Pfanne zupfen, holzige Zweige wegwerfen. Ein Weinglas Wasser zugießen, die Parmesanrinde einlegen. Gut umrühren und auf mittlere Hitze schalten. Ab jetzt die Pfanne im Auge behalten, ab und zu umrühren. Den Wasserkocher zur Hälfte füllen und einschalten.

Die Orecchiette mit etwas Salz in den großen Topf mit kochendem Wasser geben und mit halb aufgelegtem Deckel nach Packungsanweisung etwa 12 Minuten garen. In dieser Zeit sollten Sie die beiden Salate hinbekommen.

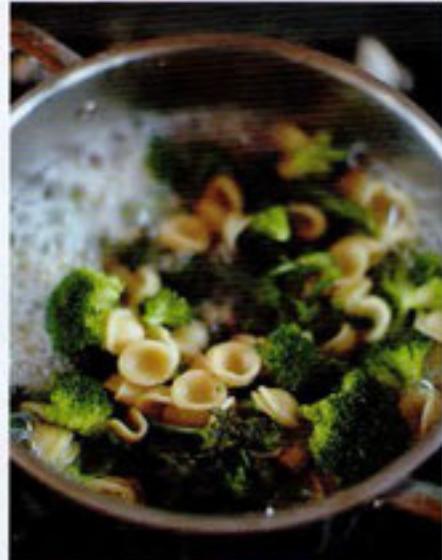
ZUCCHINISALAT Minze abbrausen, trockentupfen, Blätter auf ein Schneidbrett zupfen. Chili (ohne Stiel) zu den Blättern legen, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone fein darüberreiben. Chili und Minze zusammen sehr fein hacken. Vom Brett in die Mitte einer Servierplatte streichen, 3 EL natives Olivenöl und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone darüberträufeln. Leicht salzen und pfeffern, bei Bedarf weiter abschmecken. Zucchini waschen, trockentupfen, mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden, über das Dressing legen. Die Mozzarella-Kugeln abgießen, auf die Zucchini geben. Den Salat zu Tisch bringen, aber noch nicht durchheben.

PASTA Die Nudeln umrühren, bei Bedarf kochendes Wasser zugießen. Nach 5 Minuten Kochzeit alle Brokkoliröschen und die klein geschnittenen Brokkolistängel zur Pasta geben, mit etwas kochendem Wasser aufgießen.

MELONENSALAT Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, kleinere Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Basilikumblätter mit 1 Prise Salz im Mörser fein zerreiben. 2 EL natives Olivenöl und 1 großzügigen Schuss Zitronensaft dazugießen. Die Schinkenscheiben auf einer zweiten Servierplatte auslegen, dabei in der Mitte Platz lassen. Melone halbieren, Samen und Fasern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in groben Stücken herausheben, in der Mitte der Platte anrichten. Melonenstücke mit Essig beträufeln und mit einem Teil der kleinen Basilikumblätter bestreuen. Restlichen Saft der Melonenhalften auspressen und in das Dressing im Mörser rühren. Die Platte zusammen mit dem Mörser und einem Löffel auf den Tisch stellen. Jeder nimmt sich später selbst vom Dressing.

PASTA Pasta und Brokkoli abseihen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und zur Sauce in die Pfanne geben. Vorher die Parmesanrinde herausfischen und wegwerfen. 1-2 große Handvoll geriebenen Parmesan und 1-2 Schöpföffel Kochwasser hinzufügen. Rasch, aber behutsam und sorgfältig vermischen, bis sich Nudeln und Sauce geschmeidig verbunden haben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Auf einer weiteren Servierplatte anrichten. Mit 1 Handvoll Parmesan bestreuen, mit natürlichem Olivenöl beträufeln und die restlichen kleinen Basilikumblätter darübergeben. Mit dem übrigen geriebenen Parmesan zu Tisch bringen.

SERVIEREN Wenn alle Platz genommen haben, mithilfe von zwei Gabeln Zucchini und Mozzarella mit dem Dressing vermischen. Zusammen mit den Brokkoli-Nudeln und dem Melonensalat servieren.







JOOLS' PASTA

CHICORÉE-RUCOLA-SALAT

MANDELCREME-TÖRTCHEN

FÜR 6 PERSONEN



PASTA

4 Frühlingszwiebeln
 1 Möhre
 1 Stange Sellerie
 1-2 frische rote Chilischoten
 6 rohe Bratwürste (etwa 400 g)
 vom Metzger
 1 gehäufter TL Fenchelsamen
 1 TL getrockneter Oregano
 500 g Penne rigate
 4 Knoblauchzehen
 4 EL Balsamico-Essig
 1 kleine Dose (400 g) gehackte Tomaten
 einige Stängel griechisches
 (kleinblättriges) Basilikum,
 ersetztweise normales Basilikum

SALAT

2 rote Chicorée
 100 g Rucola (verzehrfertig aus
 dem Beutel)
 Parmesan am Stück
 1 Zitrone

GRUNDZUTATEN
 Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

TÖRTCHEN

6 Mürbeteig-Torteletts (Fertigprodukt)
 1 Ei
 100 g gemahlene Mandeln
 100 g weiche Butter
 90 g feiner Zucker
 1 Bio-Orange
 1 EL Vanillepaste oder -extrakt
 175 g Himbeerkonfitüre
 250 g Crème fraîche, zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofenrill auf 190 °C vorheizen. Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

PASTA Frühlingszwiebeln, Möhre und Sellerie putzen, vom Chili den Stiel entfernen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit dem Chili in der Küchenmaschine zerkleinern. Bratwürste aufschneiden, das Brät zum zerkleinerten Gemüse in die Küchenmaschine geben, Fenchelsamen und Oregano hinzufügen und mit der Impulstaste durchmixen. Die Mischung mit 1 Schuss Olivenöl in die heiße Pfanne geben, gut umrühren. Im Auge behalten und gelegentlich durchrühren. Einen großen, hohen Topf auf niedrige Hitze stellen, kochendes Wasser hineingießen, den Topf verschließen. Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

TÖRTCHEN Die Torteletts auf ein Backblech setzen. Für die Mandelcreme das Ei in eine Rührschüssel schlagen, Mandeln, Butter und Zucker hinzufügen, die Schale von $\frac{1}{2}$ Orange darüber fein abreiben. Vanille dazugeben und alles mit einem Löffel zu einer Creme verrühren.

In jedes Tortelett 1 kleinen TL Himbeerkonfitüre setzen, darüber 1 gehäuften TL Mandelcreme, erneut 1 kleinen TL Konfitüre und obenauf wieder 1 gehäuften TL Mandelcreme. Im mittleren Teil des Ofens exakt 18 Minuten backen (Küchentimer stellen!).

PASTA Bei Bedarf kochendes Wasser im Topf nachfüllen. Wasser großzügig salzen, die Nudeln hineingeben und mit halb aufgelegtem Deckel nach Packungsanweisung garen.

SALAT Vom Chicorée die Blätter ablösen, das Herz vierteln. Salatblätter waschen und trockenschleudern. Auf eine Servierplatte haufen, Rucola darüber verteilen und kurz mit den Händen durchheben.

PASTA Knoblauchzehen mit der Presse zur Bratwurstmischung drücken. Essig und Dosentomaten unterrühren. Bei Bedarf etwas Nudelkochwasser zufügen, um die Sauce geschmeidiger zu machen.

SALAT Mit einem Sparschäler Späne vom Parmesan abziehen, über den Salat geben. Mit nativem Olivenöl, Salz, Pfeffer und der in Spalten geschnittenen Zitrone zu Tisch bringen. Den Salat erst kurz vor dem Essen anmachen.

PASTA Nudeln abgießen, vom Kochwasser ein Weinglas voll auffangen. Die Nudeln zur Sauce geben, behutsam vermischen und dabei so viel Kochwasser zugießen, bis die Pasta eine seidige Konsistenz erhält. Abschmecken, in eine große Servierschüssel umfüllen, ein paar Basilikumblätter darüberstreuen und mit dem restlichen Parmesan (zum Darüberreiben) auf den Tisch stellen.

TÖRTCHEN Wenn die Törtchen goldgelb gebacken sind, herausnehmen und den Ofen abschalten. Mandelcreme-Törtchen warm mit einem Klecks Crème fraîche servieren.



BLUMENKOHL-MAKKARONI-AUFLAUF

FÜR 6 PERSONEN



BUNTER CHICORÉESALAT & GRÜNES JOGHURTDRESSING PFLAUMEN AUS DEM OFEN



AUFLAUF

8 Scheiben Pancetta, ersetztweise durchwachsener Bauchspeck
1 großer Blumenkohl
500 g kurze Makkaroni
250 g reifer Cheddar
4 dicke Scheiben Bauernbrot
einige Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
250 g Crème fraîche
Parmesan, zum Servieren

SALAT

2 große rote Chicorée
2 große hellgelbe Chicorée
1 kleines Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
1 TL Dijon-Senf
2 EL Naturjoghurt
3 EL Rotweinessig
1 kleine Handvoll Kapern

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

PFLAUMENDESSERT

18 reife Pflaumen oder eine Mischung von anderem Steinobst wie Nektarinen oder Aprikosen
1 TL Vanillepaste oder -extrakt
2 gehäufte EL feiner Zucker
1 Bio-Orange
1 Zimtstange
nach Belieben: 1 großzügiger Schuss Weinbrand
500 ml Vanilleeis guter Qualität

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 220 °C vorheizen. In die Küchenmaschine die grobe Reibscheibe einsetzen.

AUFLAUF Pancetta in einer Bratpfanne (etwa 30 x 25 cm; groß genug, um die Nudeln darin zu überbacken) auslegen, die Form in den oberen Teil des Ofens schieben. Vom Blumenkohl die dicken Hüllblätter und den harten Teil des Strunks entfernen, den Kopf vierteln. Die Blumenkohlviertel mit der Schnittfläche nach unten in einen großen Topf legen, Makkaroni dazuschütten, in den Topf kochendes Wasser gießen und auf starke Hitze stellen. Den Wasserkocher bei Bedarf erneut füllen und einschalten. Nudelwasser salzen, etwas Olivenöl hinzufügen, umrühren und die Pasta mit halb aufgelegtem Deckel nach Packungsanweisung garen.

DESSERT Pflaumen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen. Mit der Schnittfläche nach oben in eine zweite große Bratpfanne legen, Vanille und Zucker darübergeben. Mit einem scharfen Sparschäler die Schale von $\frac{1}{2}$ Orange abziehen, den Saft der ganzen Orange auspressen. Zimtstange halbieren. Alles über den Pflaumen verteilen, nach Belieben mit Weinbrand übergießen und die Früchte etwa 15 Minuten im unteren Teil des Ofens garen.

AUFLAUF Den Cheddar in der Küchenmaschine reiben, in eine Schüssel umfüllen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen. Pancetta aus dem Ofen nehmen. Rosmarin kurz abbrausen, trocken tupfen, Nadeln abstreifen. Pancetta, Rosmarin und Brot mit 1 ordentlichen Schuss Olivenöl in der Küchenmaschine durchmixen, bis sie die Konsistenz grober Brotbrösel haben.

Ein Sieb über eine große Schüssel setzen, um das Kochwasser aufzufangen. Nudeln und Blumenkohl darin abgießen. Beide in die Form füllen, in der die Pancetta gebraten wurde. Die Form auf niedrige Hitze stellen und knapp 400 ml Nudelkochwasser hineingießen. Knoblauch dazupressen, Crème fraîche und geriebenen Käse untermischen. Den Blumenkohl

mit einer Küchenzange oder einem Kartoffelstampfer behutsam zerkleinern. Abschmecken. Die Blumenkohl-Makkaroni-Mischung sollte locker und geschmeidig sein, bei Bedarf weiteres Kochwasser unterrühren.

Gleichmäßig in der Form verteilen und die Brotbrösel darüberstreuen. Im obersten Teil des Ofens etwa 8 Minuten goldbraun überbacken.

DESSERT Wenn die Pflaumen jetzt schon weich und saftig aussehen, aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Sonst noch etwas länger garen.

SALAT Von den Chicoréesprossen die Blätter abtrennen, waschen und trockenschieudern. Salatblätter auf einer Servierplatte auslegen. Basilikum abbrausen, trocknen, Blätter abzupfen, kleine Exemplare über den Salat streuen. Eine kleine Pfanne auf niedrige Hitze stellen.

Die großen Basilikumblätter in einen Standmixer füllen, Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer, die Sardellen mit etwas von ihrem Öl, Senf, Joghurt, Rotweinessig und 3 EL natives Olivenöl sowie ein wenig Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Dressing mixen. Inzwischen die Kapern abtropfen lassen.

1 Schuss Olivenöl in die heiße Pfanne gießen und die Kapern darin in ein paar Minuten knusprig braten. Das Dressing abschmecken, bei Bedarf mit weiterem Essig abrunden. In eine Glaskanne umfüllen. Den Salat mit den Kapern bestreuen und mit dem Dressing auf den Tisch stellen. Vom Dressing wird sicher etwas übrig bleiben; den Rest im Kühlschrank für einen anderen Salat aufzubewahren.

SERVIEREN Den heißen, goldbraunen Auflauf zu Tisch bringen und etwas Parmesan darüberreiben. Wenn die Pflaumen noch im Ofen sind, jetzt herausnehmen und beiseitestellen. Vanilleeis zum Weichwerden aus dem Gefrierfach holen. Zum Nachtisch die Pflaumen mit dem Eis in Dessergläser schichten und servieren.







RIGATONI ALLA TRAPANESE
GEGRILLTER CHICORÉESALAT
RUCOLA & PARMESAN
HIMBEER-TRIFLE & LIMONCELLO

FÜR 6 PERSONEN



CIABATTA

1 Ciabatta-Brot
1 gehäufter TL getrockneter Thymian

PASTA

500 g Rigatoni
2 Knoblauchzehen
1–2 frische rote Chilischoten
40 g Parmesan
100 g geschälte ganze Mandelkerne
2 große Bund Basilikum
4 Sardellenfilets in Öl
500 g Kirschtomaten, möglichst rote und gelbe

CHICORÉESALAT

2 rote Chicorée
2 hellgelbe Chicorée
Balsamico-Essig
einige Zweige Rosmarin
½ Knoblauchzehe

RUCOLASALAT

100 g Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel)
40 g Parmesan
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

TRIFLE

3 Orangen
75 ml Limoncello
(italienischer Zitronenlikör)
100 g Löffelbiskuits
250 g Mascarpone
2 gehäuften EL Puderzucker, plus mehr zum Bestäuben
100 ml fettarme Milch
1 Bio-Zitrone
1 TL Vanillepaste oder -extrakt
1 Schale Himbeeren, ersetztweise andere Früchte der Saison
100 g Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil), zum Raspeln

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 180 °C vorheizen. Einen großen Topf mit einigen Fingerbreit heißem Wasser auf mittlerer Stufe, eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

CIABATTA Das Brot mit Olivenöl beträufeln, den Thymian und etwas Salz darüberstreuen. In den Ofen schieben.

TRIFLE Den Saft von den 3 Orangen auspressen und in eine große ovale Servier- oder Auflaufform gießen. Den Großteil des Zitronenlikörs einrühren und probieren, ob das Verhältnis von Süße und Alkohol stimmt; bei Bedarf den restlichen Likör unterrühren. Den Boden der Form mit einer Lage Löffelbiskuits auslegen. Mascarpone, Puderzucker und Milch in eine Schüssel geben. Die Schale der Zitrone fein darüber abreiben, den Saft ½ Zitrone zufügen. Die Vanille hineingeben und alles glatt rühren. Die Masse auf den Löffelbiskuits verstrecken, die Himbeeren darüberstreuen und über alles etwas Bitterschokolade raspeln. In den Kühlschrank stellen.

CHICORÉESALAT Chicorée putzen, längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach unten in die heiße Grillpfanne legen. Regelmäßig wenden, bis die Sprossen von allen Seiten ein Grillmuster angenommen haben. Vom Herd nehmen.

PASTA Nudeln und kochendes Wasser aus dem Wasserkocher in den großen Topf schütten, umrühren, auf starke Hitze schalten und die Rigatoni mit halb aufgelegtem Deckel nach Packungsanweisung garen. Wasserkocher füllen und einschalten. Bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.

RUCOLASALAT Rucola in eine Salatschüssel geben. Mit einem Sparschäler den Parmesan darüberhobeln. 3 EL natives Olivenöl mit dem Saft von ½ Zitrone in einer kleinen Kanne zu einem Dressing verrühren, abschmecken. Alles auf den Tisch stellen.

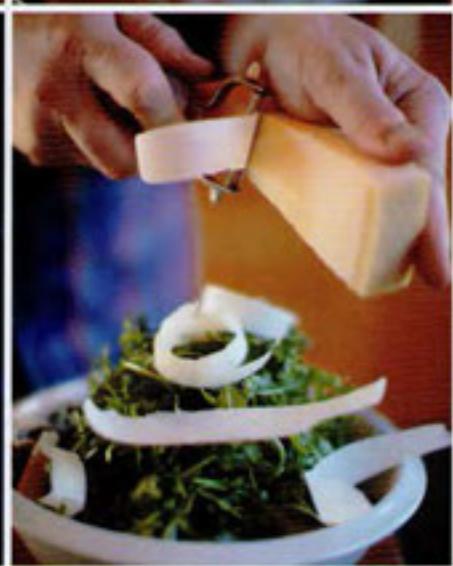
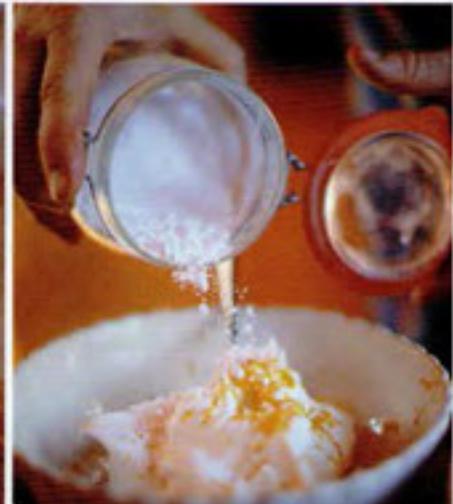
PASTA Knoblauchzehen schälen, Chili vom Stiel befreien. Mit Parmesan und Mandeln in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Inzwischen Basilikum abbrausen, trockenschütteln, ½ Bund beiseitelegen. Den Rest mit den Sardellen und zwei Dritteln der Tomaten in die laufende Maschine geben. Die Zutaten glatt mixen, 1–2 Schuss natives Olivenöl dazugießen. Abschmecken und beiseitestellen. Die restlichen Tomaten halbieren oder vierteln, beiseitestellen. Die Nudeln sollten jetzt gerade fertig sein, also abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und zurück in den heißen Topf füllen. Die Sauce aus der Küchenmaschine gut untermischen. Etwas Kochwasser zum Auflockern unterrühren.

CHICORÉESALAT Chicorée in grobe Stücke schneiden, in eine zweite Salatschüssel füllen und mit Balsamico-Essig und nativem Olivenöl anmachen, salzen und pfeffern. Rosmarin abbrausen, trockenputzen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Zum Chicorée geben, den Knoblauch dazupressen und den Salat durchheben. Zu Tisch bringen.

CIABATTA Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett auf den Tisch stellen.

PASTA Die Nudeln in eine große Servierschüssel umfüllen, kurz durchmischen, restliche Kirschtomaten und Basilikum darüberstreuen und auf den Tisch stellen.

TRIFLE Zum Nachtisch das Dessert aus dem Kühlschrank nehmen. Etwas Puderzucker darüberstreuen und servieren. Oder auch noch schnell die restliche Schokolade in der Mikrowelle schmelzen lassen und über das Trifle trüpfeln.



SOMMERPASTA

FÜR 4 PERSONEN



RUCOLASALAT MIT KRÄUTERN, BIRNENTÖRTCHEN



PASTA

2 ganz frische Bio-Eier
125 g Parmesan, plus mehr
zum Servieren
abgeriebene Schale und Saft von
2 Bio-Zitronen
1 kleines Bund Basilikum
500 g frische Lasagneblätter

SALAT

8 Scheiben Pancetta, ersatzweise
durchwachsener Bauchspeck
1 Knoblauchzehe
1 EL Fenchelsamen

100 g Rucola (verzehrfertig aus
dem Beutel)
1 kleines Bund Minze
1 kleines Bund Estragon
1 große Handvoll blaue und/oder
grüne Weintrauben
2 EL Balsamico-Essig
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

TÖRTCHEN

4 Mürbeteig-Torteletts (Fertigprodukt)
8TL Himbeerkonfitüre
4 Birnenhälften aus der Dose
nach Belieben: 2 Zweige
Zitronenthymian
2 Eiweiß (von den Bio-Eiern für
die Pasta)
100 g feiner Zucker
1 TL Vanillepasta oder -extrakt
Vanilleeis guter Qualität, zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Einen großen Topf mit heißem Wasser füllen, Deckel auflegen und auf hoher Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Reibscheibe einsetzen.

TÖRTCHEN Die Torteletts auf ein Backblech setzen und in jedes 2TL Himbeerkonfitüre geben. Die Birnenhälften in Scheiben schneiden und die Torteletts damit belegen. Nach Belieben Blättchen vom Zitronenthymian darüberstreuen.

PASTA Die 2 Eier sorgfältig trennen, Eigelb in eine große Servierschüssel geben, die Eiweiße in eine Rührschüssel.

TÖRTCHEN Eiweiß mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe steif schlagen, dabei den Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen, bis glänzender, geschmeidig-steifer Eischnee entsteht.

PASTA Parmesan in der Küchenmaschine fein reiben und zum Eigelb in die Schüssel geben. 3 EL natives Olivenöl, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer, Zitronenschale und -saft zufügen. Ein paar kleinere Blätter vom Basilikum beiseitelegen, den Rest des Basilikums teilen. Eine Hälfte im Mörser fein zerreiben, die andere Hälfte grob hacken. Beides zu Eigelb und Parmesan in die Schüssel geben und die Zutaten gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TÖRTCHEN Den Eischnee mit der Vanille vermischen und mit einem Löffel auf jedes Tortelett eine Baiserhaube mit hübschen Spitzen setzen. Im mittleren Teil des Ofens in 6 Minuten goldgelb backen (Küchentimer stellen!).

SALAT Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Pancetta einlegen, Knoblauch dazupressen. Wenn die Unterseite der Pancettascheiben gebräunt ist, wenden und jetzt auch die Fenchelsamen einstreuen. In der Zwischenzeit den Rucola in eine Salatschüssel füllen. Einige Minze- und Estragonblätter sowie die Trauben (ganz oder halbiert) hinzufügen. Sobald die Pancetta schön knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Salat durchheben, Pancetta und Fenchelsamen darübergeben.

4 EL natives Olivenöl, den Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und den Saft der ½ Zitrone in einem sauberen Marmeladenglas oder einer kleinen Kanne zu einem Dressing aufschlagen. Zusammen mit dem Rucolasalat zu Tisch bringen. Den Salat erst kurz vor dem Essen anmachen.

PASTA Die Lasagneblätter auf einem Schneidebrett übereinanderlegen und vorsichtig in schmale Streifen schneiden – am besten portionsweise. In den Topf mit kochendem Wasser geben, Salz zufügen, umrühren und mit halb aufgelegtem Deckel 1½ Minuten (nicht länger) sprudelnd kochen lassen.

TÖRTCHEN Wenn die Törtchen fertig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Eis schon jetzt aus dem Gefrierfach holen und dann zum Nachtisch mit den Törtchen servieren.

PASTA Dieses Nudelgericht muss, um wirklich perfekt zu sein, schnell angerichtet und so frisch wie möglich gegessen werden. Deshalb sollten jetzt alle schon mal Platz nehmen. Die Lasagnestreifen müssen nun rasch in der Ei-Parmesan-Sauce gewendet werden. Ich nehme dazu gern eine Küchenzange, mit der ich die Nudeln direkt aus dem Wasser in die Sauce gebe – das anhaftende Kochwasser gibt der Sauce nämlich erst den richtigen Pfiff. Wenn das zu verzweckt ist, der sollte die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen, sie zügig mit der Sauce vermischen und anschließend noch 2–3 oder mehr Löffel Kochwasser untermischen, damit die Nudeln schön geschmeidig werden. Frische Pasta nimmt beständig weiter Wasser auf, machen Sie die Mischung daher lieber etwas flüssiger, dann wird sie bei Tisch genau richtig sein. Jetzt noch kurz abschmecken. Womöglich braucht sie noch etwas Salz oder Parmesan, um die Säure des Zitronensafts auszugleichen. Zum Schluss mit den kleinen Basilikumblättern bestreuen und noch etwas Parmesan darüberreiben. Noch rasch den Salat anmachen und los.



GEMÜSELASAGNE

FÜR 6-8 PERSONEN



TOSKANISCHER TOMATENSALAT MANGO-JOGHURT-EIS



LASAGNE

1 Bund Frühlingszwiebeln
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
6 Knoblauchzehen
700 g grüner Spargel
500 g Tiefkühlerbsen
300 g tiefgekühlte dicke Bohnen
1 großes Bund Minze
300 g Kochsahne
1 Bio-Zitrone
300 ml Bio-Gemüsebrühe
2½ Becher (je 200 g) Hüttenkäse
500 g frische Lasagneblätter
Parmesan
einige Zweige Thymian

TOSKANISCHER SALAT

½ Ciabatta-Brot
einige Zweige Oregano oder Rosmarin
1 TL Fenchelsamen
1 kleines Bund Basilikum
1 EL kleine Kapern
4 Handvoll rote und gelbe Kirschtomaten an der Rispe
3 Fleischtomaten
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
6 eingelegte rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
Rotweinessig
Parmesan, zum Servieren

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivendöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

MANGO-EIS

500 g tiefgekühlte Mangostücke, ersetztweise gefrorenes Mangopüree
2 EL flüssiger Honig
1 Limette
einige Stängel Minze
250 g Naturjoghurt
6–8 kleine Eiswaffeltüten
Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil), zum Raspeln

ZUM SERVIEREN

1 Flasche gut gekühlter Weißwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher zur Hälfte füllen und einschalten. Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Den Backofengrill auf Maximum vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

LASAGNE Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden. Das gesamte Sardellenöl aus der Dose in die Pfanne gießen, die ½ Dose Sardellenfilets und die Frühlingszwiebeln zugeben, den Knoblauch hineinpressen. Gründlich durchrühren. Vom Spargel die holzigen Enden abbrechen und wegwerfen, die Köpfe abschneiden und beiseitelegen. Die Spargelstangen in feine Scheiben schneiden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und etwas kochendes Wasser zugießen. Regelmäßig umrühren, damit nichts ansetzt.

TOSKANISCHER SALAT Ciabatta in 2 cm große Stücke zerpfücken, auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln, Kräuter abbrausen, trockenschütteln, mit den Fenchelsamen und ein wenig Salz unter das Brot mischen. Im mittleren Teil des Ofens 10 Minuten grillen, bis die Brotstücke goldgelb und knusprig sind.

LASAGNE Erbsen und Bohnen zum Spargel geben, gelegentlich umrühren. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken und mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Die Schale von ½ Zitrone fein darüber abreiben.

TOSKANISCHER SALAT Die knusprigen Ciabatta-Stücke in einer Schüssel beiseitestellen.

LASAGNE Das Gemüse in der Pfanne unter Rühren grob zerdrücken. Abschmecken. Mit der Brühe aufgießen und erneut zum Kochen bringen. 1½ Becher Hüttenkäses einrühren; die Masse sollte anschließend cremig und geschmeidig sein. Eine große Bratpfanne (30 x 35 cm) auf mittlere Hitze stellen. Den Boden der Form mit etwa ½ der Gemüsemasse bedecken. Mit einer Lage Lasagneblättern belegen, reichlich Parmesan darüberreiben. In dieser Reihenfolge die Zutaten weiter einschichten, mit Lasagneblättern abschließen.

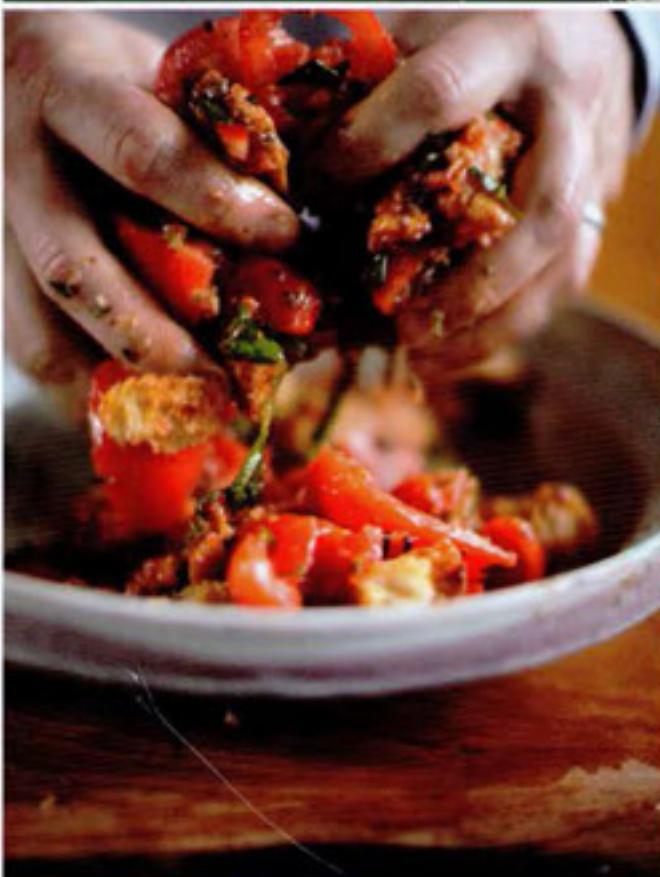
Den restlichen Hüttenkäse im Becher mit etwas Wasser verrühren und auf der Lasagne verstreichen. Die Spargelköpfe in ein wenig Olivenöl kurz in der leeren Pfanne schwenken, auf der Lasagne verteilen und mit einem Löffelrücken leicht in den Käse drücken. Thymian kurz abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen über die Lasagne zupfen. Alles mit Olivenöl beträufeln, zum Schluss reichlich Parmesan darüberreiben. Bei starker Hitze aufkochen, anschließend im mittleren Teil des Ofens etwa 8 Minuten grillen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

TOSKANISCHER SALAT Basilikum abbrausen, Kapern abtropfen lassen. Kirschtomaten von den Rispen pflücken, mit den Fleischtomaten waschen und trockentupfen. Auf einem großen Schneidebrett die Kapern mit den restlichen Sardellen aus der Dose, dem Großteil der Basilikumblätter und 4 eingelegten Paprikaschoten grob hacken, dabei vermischen. Knoblauch dazupressen und die Mischung zusammen mit allen Tomaten klein hacken. In eine große Servierschüssel umfüllen und den Salat mit 1 Schuss Rotweinessig, 1 gutem Schluck nativem Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Die restlichen 2 Paprikaschoten in Stücke reißen und mit den Brotstücken zufügen. Mit den Händen untermischen, dabei die Zutaten leicht zerdrücken. Abschmecken, bei Bedarf mit etwas Essig abrunden. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen, Parmesan darüberreiben und zu Tisch bringen.

MANGO-EIS In der Küchenmaschine die gefrorenen Mangostücke mit dem Honig, dem Saft der Limette, den abgebräussten Minzeblättern und dem Joghurt glatt mixen. Bis zum Servieren ins Gefrierfach stellen.

SERVIEREN Die goldbraune, heiße Lasagne in der Form auf den Tisch stellen. Parmesan zum Darüberreiben und die Flasche gut gekühlten Weißwein dazustellen. Wenn Sie beim Nachtisch angekommen sind, das Mango-Joghurt-Eis aus dem Gefrierfach nehmen, in den Eiswaffeln anrichten und ein wenig Schokolade darüberraspeln.







SPAGHETTI ALLA
PUTTANESCA

FENCHEL-RADIESCHEN-SALAT

KNOBLAUCHBROT

SCHOKOLADENCREME

FÜR 4-6 PERSONEN



KNOBLAUCHBROT

- 1 Ciabatta-Brot
1 kleiner Bund glatte Petersilie
3-4 Knoblauchzehen

SALAT

- 2 Fenchelknollen
1 Bund Radieschen
1 Zitrone

GRUNDZUTATEN

- Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

SPAGHETTI

- 500 g Spaghetti
1 Dose (etwa 200 g) Thunfisch in Öl
2 Knoblauchzehen
1 EL Kapern
1 kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
1 kleiner Bund glatte Petersilie
1-2 frische rote Chilischoten
8 eingelegte schwarze Oliven, entsteint
gemahlener Zimt
1 Flasche (etwa 700 ml) passierte
Tomaten oder 2 Dosen (je 400 g)
gehackte Tomaten
1 Zitrone

SCHOKOLADENCREME

- 2 Tafeln (je 100 g) Bitterschokolade
guter Qualität (70% Kakaanteil)
1 großes Stück Butter
300 g Sahne
3 Bio-Clementinen
12 Schweinsörhrchen
(Blätterteiggebäck) oder anderes
Gebäck zum Dippen

ZUM SERVIEREN

- 1 Flasche gekühlter Valpolicella

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine große Pfanne und einen großen, hohen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die grobe Schneidescheibe einsetzen.

KNOBLAUCHBROT Die Ciabatta im Abstand von 2 cm jeweils zu drei Vierteln durchschneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen und wieder glatten. Petersilie, etwas Salz und Pfeffer sowie reichlich Olivenöl daraufgeben und den Knoblauch dazupressen. Das Brot rundherum – damit einreiben, das Würzöl auch in die Einschnitte reiben. In das Papier wickeln, auf einem Backblech in den Ofen schieben und im Auge behalten. Hände waschen.

CREME Für die Pasta den Topf mit kochendem Wasser füllen und eine hitzefeste Schüssel daraufsetzen (die Schüssel darf das Wasser nicht berühren). Die Schokolade in der Verpackung in Stücke brechen, auswickeln und mit Butter, Sahne und 1 Prise Salz in die Schüssel geben. Die Schale von 1 Clementine fein darüber abreiben, verrühren und die Schokolade schmelzen lassen.

SPAGHETTI Die Schüssel mit der Schokolade kurz herunternehmen, die Spaghetti mit etwas Salz ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Die Schüssel wieder daraufsetzen. Im Auge behalten und sofort die Hitze etwas reduzieren, sollte das Wasser Anstalten machen überzukochen. Das Öl aus der Thunfischdose in die Pfanne gießen (der Fisch bleibt in der Dose), die Knoblauchzehen hineinpressen, dann die Kapern und die Sardellen samt ihrem Öl hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Petersilienstiele zusammen mit dem Chili (Stiel entfernt)

fein hacken und in die Pfanne geben. Kurz nach den Spaghetti sehen, umrühren. Petersilienblätter grob hacken und beiseitestellen. Die Mischung in der Pfanne 2 Minuten unter Rühren braten, dann den Thunfisch aus der Dose und die Oliven dazugeben, den Fisch mit einem Holzlöffel in der Pfanne zerteilen. Den Zimt und die passierten oder gehackten Tomaten (mit ihrem Saft) einrühren.

CREME Sobald die Schokolade geschmolzen ist, die Schüssel vom Topf nehmen, die Schokolade glattrühren und in 6 Espresso-Tassen füllen. Die restlichen beiden Clementinen halbieren, mit dem Gebäck anrichten und alles zu Tisch bringen.

SALAT Fenchel und Radieschen putzen und waschen, den Fenchel vierteln. Das Gemüse in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel umfüllen. Den Saft der Zitrone hineinpressen, 2 Schuss natives Olivenöl sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und den Salat mit den Händen durchheben, dabei leicht zusammendrücken. Abschmecken, nach Bedarf nachwürzen und auf den Tisch stellen.

SPAGHETTI Die Spaghetti abseihen, dabei etwas Kochwasser auffangen, und in die Pfanne zur Sauce geben. Den Großteil der gehackten Petersilienblätter, den Saft der Zitrone und etwas natives Olivenöl zugeben und gut durchmischen. Bei Bedarf weiteres Kochwasser unterrühren, um die Pasta geschmeidiger zu machen. Auf einer Servierplatte anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen und zu Tisch bringen.

SERVIEREN Das Knoblauchbrot direkt aus dem Ofen auf den Tisch stellen und auswickeln. Den Rotwein eingießen – und ab jetzt bedient sich jeder selbst.



SCHARFE SALAMPIZZA

DREIERLEI SALATE

KIRSCHEN & VANILLE-
MASCARPONE-CREME

FÜR 4 PERSONEN



PIZZA

1½ Kaffeebecher Mehl mit 1 TL Backpulver vermischt, plus Mehl zum Bestäuben
 ½ Kaffeebecher lauwarmes Wasser

BELAG

1 kleine Dose (400 g) gehackte Tomaten
 einige Stängel Basilikum
 ½ Knoblauchzehe, geschält
 Rotweinessig
 ½ Kugel Büffelmozzarella (etwa 75 g)
 Parmesan, zum Reiben
 8 Scheiben Salami
 1 TL Fenchelsamen
 ½ frische rote Chilischote

TOMATENSALAT

500 g Tomaten, möglichst eine interessante Mischung aus verschiedenen Farben und Größen
 ½ frische rote Chilischote
 einige Stängel Basilikum
 1 EL Balsamico-Essig
 ½ Knoblauchzehe, geschält

MOZZARELLASALAT

1½ Kugeln Büffelmozzarella (etwa 185 g)
 ½ Glas grünes Pesto
 einige Stängel Basilikum
 1 Bio-Zitrone

RUCOLASALAT

100 g Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel)
 ½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

KIRSCHDESSERT

2 große Handvoll Eiszwürfel
 300 g frische Kirschen oder andere Früchte der Saison
 125 g Mascarpone
 50 ml Milch
 1 gehäufter EL Puderzucker
 1 Bio-Clementine
 1 TL Vanillepasta oder -extrakt
 einige Schweinsohrchen (Blätterteiggebäck) oder anderes Gebäck, zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofengrill auf Maximum vorheizen. Eine große ofenfeste Pfanne (30–32 cm) auf kleiner Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

TOMATENSALAT Die Tomaten waschen und trockentupfen. Kleinere Exemplare in einer Schüssel mit den Händen zerdrücken, größere in Stücke schneiden und dazugeben. Chili (Stiel entfernt) fein schneiden, hinzufügen. Basilikum abbrausen, trockentupfen, größere Blätter in die Schüssel zupfen. Die Tomaten mit 3 EL nativem Olivenöl und 1–2 EL Balsamico-Essig anmachen, salzen und pfeffern. Geschälte Knoblauchzehe fein über die Tomaten reiben, den Salat mit den kleineren Basilikumblättern bestreuen und auf den Tisch stellen.

PIZZA Die Hitze unter der Pfanne auf hohe Stufe stellen, eine saubere Arbeitsfläche bereihen. Das Mehl in die Küchenmaschine schütten, das lauwarme Wasser (verwenden Sie zum Abmessen denselben Becher), 1 Prise Salz und 1 Schuss Olivenöl hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig mixen. Auf der bereihten Arbeitsfläche den Pizzateig und einen Teigroller großzügig mit Mehl bestäuben (der Teig ist recht feucht, also nicht sparsam sein) und den Teig zu einem 1 cm dicken Kreis ausrollen. Etwas Olivenöl in die Pfanne gießen, den Teig erneut bereihen und vorsichtig zu einem Halbkreis klappen. Den Halbkreis nochmals zusammenklappen und so in die Pfanne befördern. Dort wieder behutsam auffalten und gleichmäßig in der Pfanne und am Pfannenrand verteilen. Sollte Ihre Pfanne nicht groß genug sein, halbieren Sie den Pizzateig und backen zwei Pizzen.

BELAG Etwa ein Drittel der Dosentomaten mit dem abgebräusen und trockengetupften Basilikum (ein paar Blätter zurückbehalten), dem geschälten Knoblauch, 1 Spritzer Rot-

weinessig, etwas nativem Olivenöl und 1 Prise Salz im Standmixer zu einer glatten Sauce mixen. Auf dem Pizzateig in der Pfanne verstreichen. Den Mozzarella in kleine Stücke reißen, auf der Sauce verteilen. Alles mit fein geriebenem Parmesan bedecken und die Salami darauflegen. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, Chili in feine Ringe schneiden, beides darüberstreuen. Die Pfanne für 4–5 Minuten unter den heißen Grill schieben, bis die Pizza goldbraun und durchgebacken ist.

MOZZARELLASALAT Mozzarella grob zerflücken und auf einer Servierplatte anrichten. Auf jedes Stück ein wenig Pesto löffeln, leicht pfeffern und mit abgebräusen und trockengetupften Basilikumblättern bestreuen. Die Schale der Zitrone fein darüber abreiben, mit nativem Olivenöl beträufeln und auf den Tisch stellen.

RUCOLASALAT Den Rucola in einer kleinen Schüssel mit nativem Olivenöl, dem Saft der ½ Zitrone, Salz und Pfeffer anmachen und zu Tisch bringen.

PIZZA Aus dem Ofen nehmen und auf ein Holzbrett legen. Restliche Basilikumblätter (vom Belag) darüberstreuen, mit nativem Olivenöl beträufeln. Ab auf den Tisch.

KIRSCHDESSERT Eine große Schüssel etwa zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen und die Eiszwürfel hineingeben. Kirschen abspülen, in die Schüssel legen. Mascarpone in eine kleine Schüssel füllen und mit Milch und Puderzucker glatt rühren. Schale der Clementine fein darüber abreiben, Vanille zufügen, alles gut verrühren und auf Schälchen verteilen. Die kalten Kirschen etwas zerdrücken, jeweils auf die Creme in den Schälchen setzen und mit dem Gebäck zu Tisch bringen.







CREMIGER PILZRISOTTO

SPINATSALAT

SCHNELLER KÄSEKUCHEN

IM BECHERGLAS

FÜR 4 PERSONEN



RISOTTO

1 große weiße Zwiebel
 1 Stange Sellerie
 15 g getrocknete Steinpilze
 2 Zweige Rosmarin
 300 g Risottoreis
 $\frac{1}{2}$ Weinglas (125 ml) Weißwein
 1 Bio-Gemüse- oder Hühnerbrühwürfel
 500 g gemischte Pilze, z. B. braune Champignons, Austernpilze, Shiitake
 1 Knoblauchzehe
 1 kleines Bund Thymian
 1 großes Stück Butter
 40 g Parmesan am Stück
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 1 kleine Handvoll glatte Petersilie

SPINATSALAT

100 g Pinienkerne
 1 EL Balsamico-Essig
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 200 g junger zarter Blattspinat
 3 große Stängel Minze
 5 getrocknete Tomaten in Öl
 1 Bio-Salatgurke

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

KÄSEKUCHEN

50 g Butter
 50 g geschälte ganze Haselnusskerne
 8 Ingwerkekse
 1 Bio-Zitrone
 4 gehaupte TL Lemon Curd guter Qualität (Zitronenaufstrich)
 150 g Himbeeren
 250 g fettramer Frischkäse oder Mascarpone
 1 TL Vanillepasta oder -extrakt
 etwas Milch
 1 EL Puderzucker
 Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil), zum Raspeln

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Einen großen breiten Topf auf mittlere Hitze stellen. Backofengrill auf Maximum vorheizen. Vier Bechergläser ins Gefrierfach stellen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

RISOTTO Zwiebel schälen und halbieren, Sellerie putzen und waschen. Das Gemüse mit den Steinpilzen in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Mit etwas Olivenöl in den Topf geben und regelmäßig umrühren.

SALAT Pinienkerne in einer großen ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht goldgelb rösten. In einem Schälchen beiseitestellen.

RISOTTO Rosmarin abbrausen, trockentupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Reis in den Topf streuen und 1 Minute röhren. Weißwein zugießen, den Brühwürfel hineinkrümeln und, weiterröhren, bis der Wein aufgesogen ist. Salzen und pfeffern, dann 1 Tasse kochendes Wasser unterröhren. Ab jetzt ist Multitasking gefragt: Sie müssen nämlich innerhalb der nächsten 16–18 Minuten ungefähr jede Minute 1 kräftigen Schluck heißes Wasser (oder Brühe) in den Risotto röhren – insgesamt etwa 1 Liter –, dabei aber mit den anderen Gerichten weitermachen. Durch regelmäßiges Röhren wird die Starke aus dem Reis gelöst, was den Risotto cremig, saftig und nicht klebrig macht.

Die Pfanne (von den Pinienkernen) stark erhitzen. Die frischen Pilze putzen und kleiner schneiden. Die Hälfte zum Risotto geben, den Rest mit 1 kräftigen Schuss nativem Olivenöl, Salz und Pfeffer in die Pfanne füllen und den Knoblauch dazupressen. Thymian abbrausen, trockentupfen, Blättchen abzupfen. Etwas Thymian unter die Pilze in der Pfanne röhren, Pfanne vom Herd nehmen. Restlichen Thymian über den Risotto streuen.

KÄSEKUCHEN Die Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze zerlassen. Inzwischen Nüsse und Ingwerkekse in ein sauberes Küchentuch wickeln und mit einem Teigroller zu Krümeln schlagen. Schale der Zitrone fein abreiben. Die geschmolzene Butter vom Herd nehmen, Krümelmischung

und Zitronenschale einröhren. Die Gläser aus dem Gefrierfach holen, die Keks-Nuss-Masse auf sie verteilen und die Masse etwas festdrücken.

RISOTTO Die Pilzpfanne im obersten Teil des Ofens unter den Grill schieben. Den Risotto weiterhin röhren!

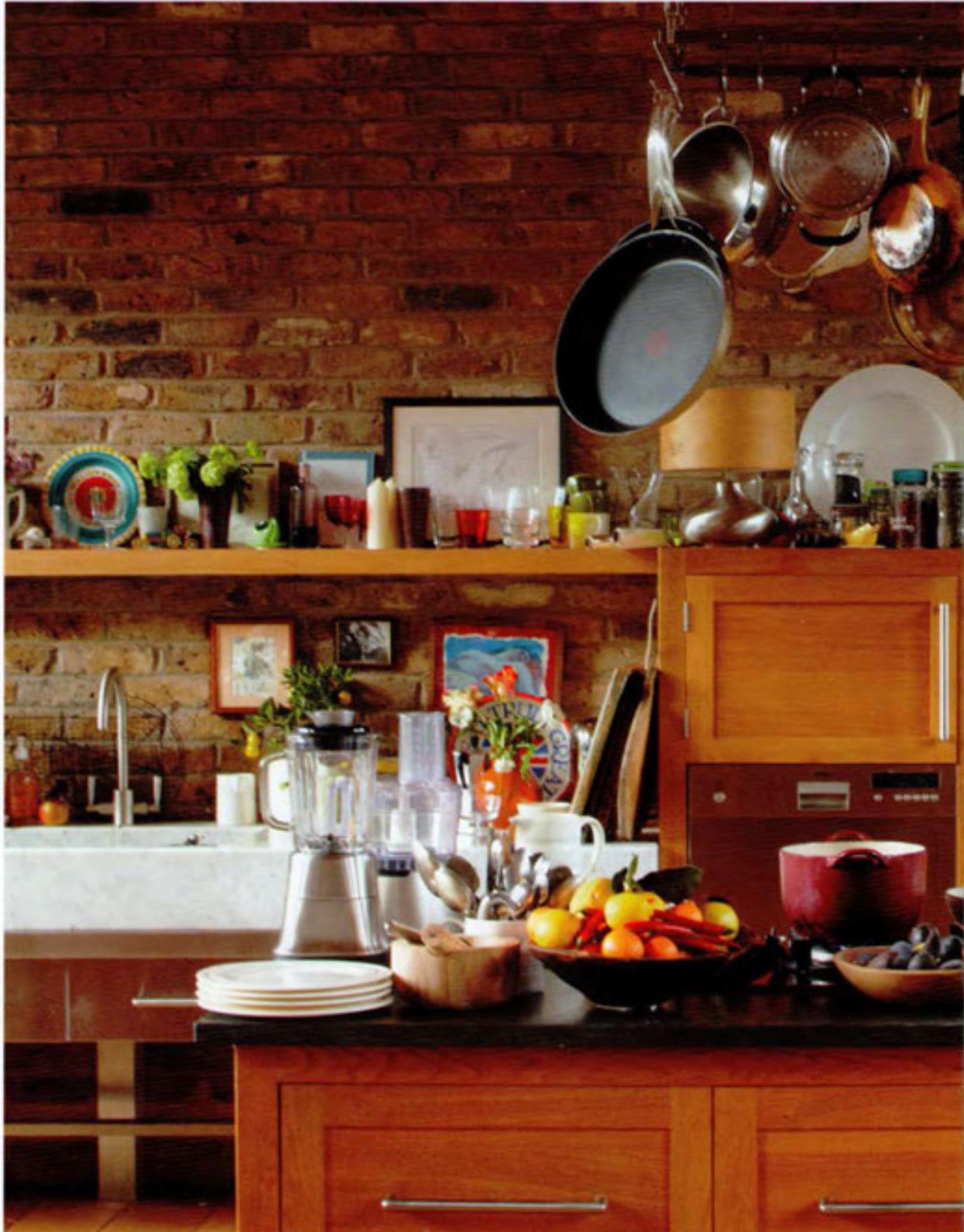
SALAT In einer großen Salatschüssel 1 EL Balsamico-Essig, den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone, 3 EL natives Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit den Pinienkernen vermischen. Abschmecken. Spinat und Minze waschen und trocknen. Die Spinatblätter bundelweise mit einem Teil abgezupfter Minzeblätter grob in 1 cm breite Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken, die Gurke waschen und mit einer Gabel längs einritzen, dann halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in die Schüssel geben, auf den Tisch stellen, erst kurz vor dem Essen durchheben.

KÄSEKUCHEN Jeweils 1 gehauftes TL Lemon Curd auf den Krümelboden in den Gläsern setzen und Himbeeren darauflegen. In einer kleinen Schüssel Frischkäse oder Mascarpone mit der Vanille und 1 Spritzer Milch verrühren. Puderzucker und noch etwas Milch dazugeben, alles zu einer weichen Creme röhren. Auf die Gläser verteilen, etwas Schokolade darüberraspeln und bis zum Servieren beiseitestellen.

RISOTTO Wenn die Pilze goldbraun und knusprig sind, aus dem Ofen nehmen, den Grill abschalten. Der Risotto sollte mittlerweile dickflüssig und cremig sein. Die Butter einröhren, den Großteil des Parmesans fein darüberreiben, 1 kräftigen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, salzen und pfeffern. Bei Bedarf noch etwas mehr heißes Wasser (oder Brühe) einröhren. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, schnell hacken und zur Hälfte über den Risotto streuen, den Rest über die Pilze in der Pfanne. Den Risottotopf zudecken mit der Pilzpfanne zu Tisch bringen.

SERVIEREN Den Salat durchheben. Risotto auf Teller verteilen, die knusprigen Pilze darauf anrichten und reichlich Parmesan darüberreiben.







SPINAT-FETA-PASTETE

GURKENSALAT

TOMATENSALAT

EIS IM

NUSS-SCHOKO-MANTEL

FÜR 4-6 PERSONEN



SPINAT-FETA-PASTETE

100 g Pinienkerne
5 Eier
300 g Feta (Schafskäse)
50 g Cheddar
getrockneter Oregano
1 Bio-Zitrone
400 g junger zarter Blattspinat
1 Stück Butter
1 Packung (250 g) frische Filo- oder
Yufkateigblätter (Kühlregal)
Cayennepfeffer
1 ganze Muskatnuss, zum Reiben
nach Belieben: Tortillas, zum Servieren

GURKENSALAT

1 Bio-Salatgurke
10 schwarze Oliven
2 EL Balsamico-Essig
3 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
½ frische rote Chilischote
5-6 Stängel Minze

TOMATENSALAT

1 kleines Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
Weißweinessig
300 g Kirschtomaten

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

EIS

4 EL Kaffeebohnen
100 g geschälte Haselnusskerne
1 Tafel (100 g) Bitterschokolade guter
Qualität (70% Kakaoanteil)
Vanilleeis guter Qualität

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne (etwa 26 cm) auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

PASTETE Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten, gelegentlich umrühren und im Auge behalten. Die Eier in eine Rührschüssel schlagen, Feta hineinbröckeln, den Cheddar hineinreiben, 1 Prise Pfeffer, reichlich Oregano, die abgeriebene Schale der Zitrone und 1 Schuss Olivenöl dazugeben. Geröstete Pinienkerne in die Ei-Mischung rühren. Pfanne vom Herd nehmen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen, etwas Olivenöl und die Butter hineingeben. Sobald die Butter aufschäumt, die Hälfte des Spinats einfüllen, behutsam rühren, damit er nicht am Boden ansetzt, während er zusammenfällt. So nach und nach den restlichen Spinat zusammenfallen lassen und schon mal weitermachen.

Die Teigblätter aus dem Kühlschrank nehmen. Ein etwa 50 cm langes Stück Pergamentpapier mit Olivenöl bestreichen, zerknüllen und wieder glätten. Darauf 4 Teigblätter so zu einem großen Rechteck auslegen, dass sich die Ränder überlappen und die Teigplatte fast das gesamte Papier bedeckt. Mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und 1 Prise Cayennepfeffer darüberstreuen. Zweimal wiederholen, bis drei Teigplatten übereinanderliegen. Wenn etwas reißt oder bricht, ist das nicht schlimm. Den Spinat nicht vergessen!

Sobald der gesamte Spinat gar ist, vom Herd nehmen, in die Ei-Mischung geben und ½ Muskatnuss darüberreiben. Gut vermischen. Das Papier mit den Teigblättern vorsichtig in die leere Pfanne heben, die Ränder überhängen lassen und die Teigblätter behutsam auf den Pfannenboden und an den Pfannenrand drücken. Die Ei-Spinat-Mischung einfüllen und verteilen. Überhängende Teigblätter darüberschlagen – wie ist egal (☞). Die Pfanne für einige Minuten zurück auf mittlere Hitze stellen, damit der Teigboden schon mal garen kann, dann in den oberen Teil des Ofens verfrachten und die Pastete in 18-20 Minuten goldbraun backen.

GURKENSALAT Die Gurke waschen und mit einer Gabel über die gesamte Länge einritzen. Längs vierteln, dann in

1 cm breite Stücke schneiden. In einer Schüssel beiseitestellen. Oliven entsteinen und in einer Schale mit dem Balsamico übergießen. Oliven in den Essig drücken, damit er ihnen etwas Salzigkeit entzieht. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und zu den Oliven geben.

4 EL natives Olivenöl und den Saft der ½ Zitrone in die Olivenmischung rühren. Die Chilihälfte (ohne Stiel) von den Samen befreien, fein schneiden und zur Gurke geben. Minze abbrausen, trockenputzen, Blätter abzupfen, fein schneiden und über die Gurke streuen. Mit dem Dressing übergießen, durchheben, nochmals mit Öl befraußen und auf den Tisch stellen.

PASTETE Prüfen, ob die Pastete schon fertig ist. Nach Belieben die Tortilla-Fladen im Ofen aufbacken.

EIS Kaffeebohnen im Standmixer grob zerkleinern, die Haselnüsse zufügen und alles zu Pulver mahlen. Inzwischen die Schokolade in der Verpackung fein zerkleinern, dafür am besten kräftig auf die Arbeitsfläche schlagen (je kälter die Schokolade ist, desto besser). Auswickeln, in den Mixer geben und gut durchmischen. In einer Schale auf den Tisch stellen.

TOMATENSALAT Rasch den Standmixer ausspülen, das Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Den vorderen Teil des Basilikumbunds abschneiden und in den Mixer geben, einige kleinere Blätter zurückbehalten. Knoblauch schälen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, reichlich nativem Olivenöl und 1 Spritzer Weißweinessig zufügen und alles zu einem dunkelgrünen, ölichen Dressing mixen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Das Dressing auf einen Servierteller gießen, die Tomaten daraufhäufen. Mit den kleinen Basilikumblättern und 1-2 Prisen Salz bestreuen, zu Tisch bringen. Erst kurz vor dem Essen durchheben.

SERVIEREN Das Eis aus dem Gefrierfach nehmen, damit es etwas weicher wird. Pastete und nach Belieben Tortillas auftragen, mit den Salaten auf Teller verteilen. Zum Dessert von der Eiscreme Kugeln formen, im Nuss-Schoko-Pulver rollen und sofort genießen. Ubriges Pulver können Sie in einem luftdichten Behälter aufbewahren.







TOMATENSUPPE MIT GERÖSTETEN CROÛTONS

GUACAMOLE & GEMÜSESTICKS

PFLAUMENSOUFFLÉ

FÜR 4 PERSONEN



TOMATENSUPPE & CROÛTONS

1 kg reife Kirschtomaten an der Rispe, möglichst rote und gelbe
4 große Tomaten
1 frische rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
1 Ciabatta-Brot
2 kleine rote Zwiebeln
4 EL Balsamico-Essig
1 kleines Bund Basilikum
Crème fraîche, zum Servieren

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

GUACAMOLE-GEMÜSE-PLATTE

1 Handvoll Kirschtomaten unterschiedlicher Farbe
1 Handvoll Koriandergrün
1-2 frische rote Chilischoten
2 reife Avocados
2 Limetten
½ Fenchelknolle
1 Möhre
½ Bio-Salatgurke
½ Packung (etwa 75 g) Grissini oder andere Brotstangen

SOUFFLÉ

4 EL Trockenpflaumensaft
250 g Trockenpflaumen ohne Stein
100 g Mehl
50 g weicher brauner Zucker
50 g weiche Butter
1 gehäuft TL gemahlener Ingwer
knapp ½ TL Küchennatron
1 Ei
75 ml Milch
Crème fraîche, zum Servieren
heller Zuckerrübensirup (Golden Syrup), zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen, darunter vier mikrowellentaugliche Kaffee- oder Teetassen, die zusammen in die Mikrowelle passen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Einen großen Topf auf kleine Hitze stellen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

TOMATENSUPPE Die Tomaten von den Rispen pflücken, bei einigen den grünen Stielansatz nicht entfernen. Die Früchte waschen, trockenputzen, die großen Tomaten vierteln. Alle in eine Bratpfanne füllen, mit reichlich Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Chilischote von Stiel und Samen befreien, zu den Tomaten geben. Die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken und rasch durchmischen. Im obersten Teil des Ofens 12-15 Minuten braten.

CROÛTONS Ciabatta auf einem Backblech in 8 Stücke teilen. Mit Olivenöl beträufeln und etwas Salz bestreuen. Auf der unteren Schiene im Ofen aufbacken.

TOMATENSUPPE Zwiebeln schälen, grob hacken. Mit etwas Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in den heißen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe weich dünsten; gelegentlich umrühren.

SOUFFLÉ In die Tassen je 1 EL Pflaumensaft gießen und die Trockenpflaumen auf die Tassen verteilen.

TOMATENSUPPE Den Balsamico zu den Zwiebeln gießen und einkochen lassen.

SOUFFLÉ Mehl, Zucker, Butter, Ingwer und Natron in der Küchenmaschine vermischen. Ei und Milch zugeben, alles zu einer homogenen Masse mixen (anhafrende Reste am Schüsselrand wieder einarbeiten), auf die Tassen verteilen und beiseitestellen.

GUACAMOLE Kirschtomaten auf dem größten Brett, das Sie haben, zerdrücken. Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln. Nur den oberen Teil zusammen mit dem Chili (Stiel entfernt) fein hacken.

TOMATENSUPPE Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und zu den Zwiebeln in den Topf geben.

CROÛTONS Wenn die Brotsstücke goldgelb und knusprig sind, den Ofen ausschalten, das Brot aber darin warm halten.

GUACAMOLE Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch zu den Koriander-Tomaten auf dem Brett aus der Schale drücken. Schalen wegwerfen. Etwas salzen, den Saft der Limetten darüber ausdrücken und alles sehr fein hacken. Abschmecken. Die Guacamole mit dem Messer an den Brettrand schieben. Fenchel putzen, in Spalten schneiden. Möhre schälen, längs vierteln und in handliche Sticks schneiden. Die Gurke genauso verarbeiten. Die Gemüsesticks leicht salzen, neben der Guacamole anrichten und das Brett zu Tisch bringen. Grissini in einem Glas danebenstellen.

TOMATENSUPPE Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Die Tomaten in zwei Durchgängen mit dem Großteil des Basilikums im Standmixer zu einer eher stückigen Suppe verarbeiten, dabei den Deckel des Mixers mit einem Küchentuch abdecken. In eine Suppenschüssel gießen, gründlich umrühren und abschmecken. Etwas Crème fraîche, einige Basilikumblätter und ein wenig natives Olivenöl daraufgeben. Zu Tisch bringen, Suppenschalen und das Blech mit den Croûtons dazustellen.

SOUFFLÉ Kurz vor dem Essen die Tassen in die Mikrowelle stellen und 6 Minuten auf höchster Stufe garen.

SERVIEREN In jede Suppenschale 1-2 Croûtons legen und Tomatensuppe darauflöffeln. An der Guacamole und den Gemüsesticks bedient sich jeder selbst. Wenn die Soufflés fertig sind, zu Tisch bringen, einen Klecks Crème fraîche daraufsetzen, mit Sirup beträufeln und schwelgen (ganz besonders köstlich, wenn man die Pflaumen mit dem Löffel nach oben dreht).



GEMÜSECURRY
LOCKERER BASMATIREIS
MÖHRENSALAT
ZITRONENRELISH
PAPADAMS
INDISCHES FLADENBROT
BIER

FÜR 4-6 PERSONEN



CURRY

2 Zwiebeln
1 Butternusskürbis
1 kleiner Blumenkohl
nach Belieben: 1 frische rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
1 Bund Koriandergrün
½ Glas (von 285 g) Patak's Rogan-Josh-Curry-Paste (Asia-Laden)
1 Dose (400 g) Kichererbsen
100 g junger zarter Blattspinat
500 g Naturjoghurt

REIS

1 Kaffeebecher Basmatireis
einige ganze Gewürznelken

MÖHRENSALAT

1 Handvoll Mandelblättchen
5–6 Möhren
1 frische rote Chilischote
1 Bund Koriandergrün
2 cm Ingwerwurzel
1 Bio-Zitrone

FLÄDENBROT

1 Packung Chapati-Fladenbrote (Asia-Laden)
gemahlene Kurkuma, zum Bestäuben

ZITRONENRELISH

1 Bio-Zitrone
½ frische rote Chilischote
2 TL Senfsamen
1 gestrichener TL gemahlene Kurkuma
1 kleine getrocknete Chilischote

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

SERVIEREN

1 Packung Papadams (Asia-Laden)
kaltes Bier

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher füllen und einschalten. Einen großen Topf auf starke Hitze stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. In die Küchenmaschine die grobe Reibscheibe einsetzen.

CURRY Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit etwas Wasser und reichlich Olivenöl in den Topf geben. Den Kürbis quer halbieren. Um Zeit zu sparen, verwende ich nur die kernlose obere Hälfte (die andere kommt eingepackt in den Kühlenschrank und wird ein andermal verwendet). Kürbishälfte längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Schälen ist nicht notwendig (☞). In den Topf geben. Blumenkohl putzen, in mundgerechte Stücke zerteilen und in den Topf füllen. Nach Belieben Chili (Stiel entfernt) in feine Ringe schneiden und zufügen. Knoblauch dazupressen, Koriander abbrausen, trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren zurücklegen, den Rest samt Stielen fein hacken und mit einigen Schuss Kochendem Wasser in den Topf geben. Die Currysauce und die Kichererbsen mit ihrer Flüssigkeit zufügen, salzen und pfeffern, gut umrühren und zugedeckt bei starker Hitze garen. Gelegentlich umrühren.

REIS Den Reis mit etwas Olivenöl und einigen Gewürznelken in einen mittelgroßen Topf geben, 2 Becher kochendes Wasser dazugießen (verwenden Sie zum Abmessen denselben Becher wie für den Reis). 1 Prise Salz zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen. Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

FLÄDENBROT Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen und wieder glätten. Die Chapatis darauf verteilen. Die Fladen mit Olivenöl beträufeln, etwas Kurkuma darüberstreuen, Chapatis in das Papier einschlagen und auf der mittleren Schiene im Ofen aufbacken.

SALAT Die Mandeln in einer kleinen Pfanne unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. In einem Schälchen beiseitestellen. Möhren schälen, Chili von Stiel und Samen befreien, Ingwer schälen, Koriander abbrausen und trockenschütteln, das obere Drittel abschneiden. Möhren mit Chili, Ingwer und dem Korianderdrittel in der Küchenmaschine raspeln. In eine Servierschüssel umfüllen.

CURRY Umrühren; wenn das Curry zu trocken wirkt, etwas heißes Wasser einröhren. Den Deckel wieder auflegen.

REIS Die 7 Minuten sollten nun vorüber sein. Den Reis vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 7 Minuten quellen lassen. Dadurch wird er schön locker.

SALAT Die geraspelten Möhren mit 1 Schuss nativem Olivenöl, 1 Prise Salz, etwas abgeriebener Zitronenschale und 1 kräftigen Spritzer Zitronensaft anmachen. Gut durchmischen. Die Mandeln darüberstreuen und die Hälfte der restlichen Korianderblätter hineinzupfen. Auf den Tisch stellen.

CURRY Schauen Sie nach, ob Ihnen die Konsistenz des Currys gefällt und rühren Sie nach Geschmack mehr oder weniger heißes Wasser unter. Sie können auch einen Teil des Gemüses leicht zerstampfen, um eine andere Textur zu erhalten. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Rasch den Spinat abbrausen, trocknen, zufügen und durchrühren.

RELISH Die Zitrone heiß abspülen, trockentupfen, achteln, von Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Chili fein schneiden. Die kleine Pfanne zurück auf mittlere bis starke Hitze stellen. Etwas Olivenöl hineingießen, Senfsamen, Kurkuma und Chili zugeben, getrocknete Chilischote hineinkrümeln. Sobald es in der Pfanne zu zischen beginnt, die Zitronenstücke mit 1 Prise Salz einfüllen, bis zehn zählen, die Pfanne vom Herd nehmen, alles in eine Schale umfüllen und abkühlen lassen.

SERVIEREN Die Hälfte des Joghurts in eine kleine Schale löffeln, mit wenig natürlichem Olivenöl beträufeln und zusammen mit den Papadams und dem Zitronenrelish auf den Tisch stellen. Die Chapatis aus dem Ofen nehmen und sofort zu Tisch bringen. Reis und Curry in große Servierschüsseln füllen. Den restlichen Joghurt auf das Curry klecksen, mit den übrigen Korianderblättern bestreuen und alles auf den Tisch stellen. Noch schnell das kalte Bier öffnen – reinhauen!







GRÜNE CURRYSAUCE

KNUSPRIGES HÄHNCHEN

KIMCHI-KRAUTSALAT

REISNUDELN

FÜR 4 PERSONEN



HÄHNCHEN

8 Hähnchenobergeschenkel, mit Knochen und Haut
2 EL Sesamsamen
2 große EL flüssiger Honig

KIMCHI-KRAUTSALAT

1 kleiner Bund Radieschen
½ Chinakohl
1 rote Zwiebel
1 kleiner Bund Koriandergrün
1 frische rote Chilischote
1 frische grüne Chilischote
2 cm Ingwerwurzel
2 Limetten
Sesamöl

CURRYSAUCE

2 cm Ingwerwurzel
1 Bund Koriandergrün
2 frische rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
Sesamöl
300 ml Bio-Geflügelfond
200 g zarte grüne Bohnen
400 ml Kokosmilch
Limettensaft
Sojasauce

NUDELN

250 g Reisnudeln
Sesamöl
1 Limette

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer

BEIGABEN

1 Tüte Krupuk (Krabbenchips)
Chilisauce
1 Limette
½ Kopf Romanasalat
einige Stängel Koriandergrün

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine große und eine kleinere Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Schneidescheibe einsetzen.

HÄHNCHEN Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in die große Pfanne legen. Mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern und in 18–20 Minuten durchbraten, dabei etwa jede Minute wenden. Hände waschen.

KRAUTSALAT Radieschen und Chinakohl putzen, waschen, Zwiebel schälen und halbieren. In der Küchenmaschine jeweils fein schneiden und in eine Salatschüssel füllen. Die Schneidescheibe durch das Flügelmesser ersetzen. Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln. Chilis jeweils vom Stiel befreien. In der Küchenmaschine zerkleinern. Ingwer schälen und dazureiben; alles in die Salatschüssel geben.

HÄHNCHEN Pergamentpapier über die Hähnchenschenkel legen, die kleinere Pfanne daraufstellen und beschweren (z. B. mit einem Mörser). So wird das Fleisch ganz besonders knusprig.

CURRYSAUCE Ingwer schälen, Koriander abbrausen, trockenschütteln, einen kleinen Teil beiseitelegen. Ingwer und Koriander mit den Chilis (Stiele entfernt) in die Küchenmaschine geben. Knoblauch dazupressen. Zitronengras halbieren, äußere Blätter entfernen, Frühlingszwiebeln putzen. Beides dazugeben und alles zu einer Paste mixen, bei laufendem Gerät etwas Sesamöl und reichlich Olivenöl zugießen.

HÄHNCHEN Die kleinere Pfanne wieder auf mittlere Hitze stellen, das Papier vom Fleisch abziehen und wegwerfen. Das Fett abschöpfen. Die Schenkel mit der Hautseite nach oben legen. 2 EL Sesamsamen in der kleineren Pfanne goldgelb rösten, gelegentlich umrühren. Sesam in eine kleine Schale umfüllen, die Pfanne vom Herd nehmen.

KRAUTSALAT Den Saft beider Limetten in die Schüssel pressen, 1 Prise Salz und etwas Sesamöl hinzufügen und alles mit den Händen durchmischen und dabei kräftig zusammendrücken. Abschmecken. Hände waschen. Für die Currysauce einen großen Topf auf mittlere Hitze stellen.

HÄHNCHEN Die Hitze reduzieren, weiteres Fett aus der Pfanne schöpfen, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 2 EL Currysauce aus der Küchenmaschine hineingeben und die Schenkel gründlich darin wenden. Mit der Hautseite nach oben zu glänzender, goldbrauner Vollkommenheit weiterbraten. Wasserkocher füllen und einschalten.

CURRYSAUCE Restliche Currysauce in den großen Topf geben, den Geflügelfond einrühren. Bohnen putzen, dazugeben. Die Hitze erhöhen und die Kokosmilch unterrühren. Aufkochen lassen, Hitze wieder reduzieren und die Sauce eindicken lassen.

NUDELN Reisnudeln mit 1 Prise Salz in die kleinere Pfanne legen, mit kochendem Wasser bedecken und einige Minuten quellen lassen. Sobald sie weich sind, abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und zurück in die Pfanne geben. Ein wenig Sesamöl, Saft der Limette und 1 Prise Salz hinzufügen und durchmischen. Abschmecken.

HÄHNCHEN Wenn das Fleisch gar ist, mit 2 EL Honig überziehen und mit der Hautseite nach unten legen.

BEIGABEN Auf ein Servierbrett Krupuk häufen und daneben etwas Chilisauce gießen. Limette in Spalten schneiden, am Rand des Bretts verteilen, 1 Spalte über Sauce und Chips auspressen. Die Salatblätter waschen und trockenschleudern. Mit den Korianderstängeln in einer Schale anrichten und zu Tisch bringen.

CURRYSAUCE Abschmecken, bei Bedarf mit Limettensaft und Sojasauce abrunden. Auf den Tisch damit.

SERVIEREN Die Nudeln auf Suppenschalen verteilen, die Hähnchenschenkel auf einer Platte anrichten. Jeder nimmt sich zu den Nudeln all die anderen Köstlichkeiten und streut geröstete Sesamsamen darüber.



HÄHNCHENPASTETE
ERBSEN AUF FRANZÖSISCHE ART
SÜSSES MÖHRENGEMÜSE
BEERENPOTPOURRI MIT
VANILLE-SAHNE

FÜR 6 PERSONEN



HÄHNCHENPASTETE

700 g Hähnchenbrustfilets
1 Stück Butter
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Champignons
1 gehäufter EL Mehl, plus Mehl zum Bestäuben
2 TL scharfer Senf
1 gehäufter EL Crème fraîche
300 ml Bio-Geflügelfond
einige Zweige Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
1 Rolle (275 g) frischer Blätterteig
1 Ei

MÖHRENGEMÜSE

600 g Mohren
einige Zweige Thymian
ERBSEN
2 Mini-Romanasalate
einige Stängel Minze
1 Stück Butter
1 EL Mehl
300 ml Bio-Geflügelfond
450 g Tiefkühlerbsen
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

BEERENPOTPOURRI

400 g gemischte Beeren, z.B. Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren
Holunderblütensirup
½ Zitrone
einige Minzeblättchen
Butterplatzchen, zum Servieren
150 g Sahne
1 gehäufter EL Puderzucker
1 EL Vanillepasta oder -extrakt

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Eine große Pfanne (mit Deckel) auf mittlerer, einen großen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die grobe Schniedelscheibe einsetzen.

PASTETE Die Hähnchenbrüste auf einem Kunststoffbrett in 1 cm breite Streifen schneiden. Hände waschen. 1 Schuss Olivenöl und die Butter in die heiße Pfanne geben und das Fleisch etwa 3 Minuten darin braten, ab und zu wenden. Inzwischen schnell die Frühlingszwiebeln putzen, die Pilze säubern und beides zusammen in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden. Mit dem Mehl in der Pfanne verrühren. Senf, Crème fraîche und Geflügelfond zugeben, gut umrühren. Thymian abbrausen, Blättchen in die Pfanne zupfen. Mit etwas geriebener Muskatnuss und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, köcheln lassen.

MÖHREN Das Gemüse putzen und in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden. Mit 1 Schuss nativem Olivenöl, je 1 ordentlichen Prise Salz und Pfeffer und abgebrausen Thymianblättchen in den Topf geben. Knapp mit kochendem Wasser bedecken, die Hitze erhöhen, und die Möhren zugedeckt in etwa 15 Minuten weich garen.

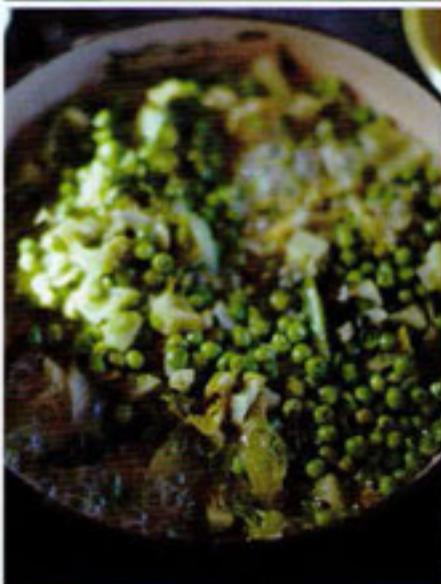
PASTETE Eine saubere Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Blätterteig darauf ausrollen. Mit einem kleinen Messer kreuz und quer etwas einschneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt in eine Auflaufform füllen, die etwas kleiner ist als die Blätterteigplatte. Den Teig so darüberlegen, dass nichts überhängt (siehe Abb. rechts). Schnell das Ei verquirlen und die Teigoberfläche damit bepinseln. Die Pastete im oberen Teil des Ofens in etwa 15 Minuten goldbraun backen. Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

ERBSEN Die leere Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Rasch den Salat putzen und waschen, in der Küchenmaschine in Streifen schneiden. Minze abbrausen. Butter und 1 EL Mehl in die Pfanne geben, den Geflügelfond dazugießen, die Minzeblätter hineinzupfen und alles mit einem Schneebesen zu einer glatten Sauce aufschlagen. Erbsen und Salatstreifen zufügen. Den Saft der ½ Zitrone hineinpressen, ein wenig kochendes Wasser zugießen, salzen, pfeffern, gut umrühren und einen Deckel auflegen.

BEERENPOTPOURRI Die Früchte verlesen, putzen und (bis auf die Himbeeren) behutsam abbrausen und trocknen. Auf einer Servierplatte anrichten, größere Erdbeeren bei Bedarf kleiner schneiden. Mit Holunderblütensirup und dem Saft der ½ Zitrone beträufeln, behutsam durchheben. Mit den Platzchen auf den Tisch stellen. Die Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen, dabei den Zucker einstreuen und die Vanille zufügen. Zu den Beeren auf den Tisch stellen.

MÖHREN Sobald die Möhren gar sind, abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf füllen. Abschmecken. Die Möhren nach Belieben zu einem Puree zerstampfen oder so lassen, wie sie sind. Zu Tisch bringen.

SERVIEREN Die Erbsen auftragen, die Pastete aus dem Ofen nehmen – und es sich schmecken lassen!







HÄHNCHEN MIT SENFSAUCE

FÜR 4–6 PERSONEN



SCHNELLES KARTOFFELGRATIN
MANGOLD & SPINAT
ERTRUNKENE KAPUZINER (BLITZVERSION)



KARTOFFELGRATIN

- 1 rote Zwiebel
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Muskatnuss
- 2 Knoblauchzehen
- 225 g Kochsahne
- 4 Sardellenfilets in Öl
- Parmesan
- 1 kleine Handvoll Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter

GRUNDZUTATEN

- Olivenöl
- natives Olivenöl extra
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

HÄHNCHEN

- einige Zweige Rosmarin
- 4 Hähnchenbrüste mit Haut, je etwa 180 g
- 4 TL Senfmehl
- 3 kleine oder 1 große Stange Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- Weißwein
- 75 g Kochsahne
- 1 gehäufter TL körniger Senf

GEMÜSE

- 200 g Mangold oder anderes Blattgemüse
- 200 g junger zarter Blattspinat
- 1 Zitrone

ERTRUNKENE KAPUZINER

- 1 EL Instant-Kaffeepulver (oder 4–6 Schnapsgläser heißer Espresso)
- 3 TL feiner Zucker
- 4–6 runde Butterkekse
- 1 Glas (370 ml) entsteinte Kirschen im eigenen Saft
- 1 Tafel (100 g) Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil)
- 500 ml Vanilleeis guter Qualität

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Einen mittelgroßen Topf und eine große ofenfeste Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die grobe Schneidescheibe einsetzen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

GRATIN Zwiebel schälen, halbieren. Die ungeschälten Kartoffeln gründlich waschen. Beides in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden und in eine große Bratpfanne (etwa 35 x 25 cm) füllen. Salzen, pfeffern, $\frac{1}{2}$ Muskatnuss darüberreiben, Knoblauch dazupressen und mit der Sahne übergießen. Sardellen zerflücken und hinzufügen, mit 1 großen Handvoll geriebenem Parmesan bestreuen. Thymian abbrausen, von einigen Zweigen die Blättchen abzupfen. Mit dem Lorbeer in die Form geben, Olivenöl darüberträufeln und alle Zutaten mit den Händen sorgfältig vermischen. Hände waschen. Die Form auf mittlere Hitze stellen, 200 ml kochendes Wasser angießen und die Form dicht mit Alufolie verschließen.

HÄHNCHEN Hitze unter der Pfanne auf mittlere Stufe schalten. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln fein hacken und über die Hähnchenbrüste streuen. Jede Brust mit 1 TL Senfmehl, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und die Gewürze gut einmassieren. Olivenöl in die Pfanne geben und das Fleisch mit der Hautseite nach unten einlegen. Hände gründlich waschen. Brüste mit einem Pfannenwender kräftig andrücken und insgesamt etwa 18 Minuten braten.

GRATIN Die Form kurz rütteln, damit nichts ansetzt.

GEMÜSE Das Gemüse putzen und waschen. Mangoldstiele fein schneiden, in dem Topf mit kochendem Wasser bedecken, salzen und einen Deckel auflegen.

GRATIN Die Alufolie entfernen, das Gratin mit fein geriebenem Parmesan bedecken. Restliche Thymianzweige mit Öl beträufeln, auf dem Käse verteilen und das Gratin etwa 15 Minuten im oberen Teil des Ofens goldbraun überbacken.

HÄHNCHEN Lauch putzen, längs halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Fein schneiden und neben die Hähnchenbrüste in die Pfanne geben.

GEMÜSE Die Mangoldblätter in den Topf geben; bei Bedarf etwas kochendes Wasser nachgießen.

HÄHNCHEN Den Knoblauch in die Pfanne pressen. Das Fleisch wenden (Hautseite nach oben) und erneut kräftig andrücken. Den Lauch umrühren und mit 1 kräftigen Schuss Weißwein übergießen.

GEMÜSE Spinat waschen, in einen hitzefesten Durchschlag geben und den Mangold mit seinem Kochwasser darübergießen. Etwas Olivenöl und den Saft der Zitrone in den leeren Topf geben, das Blattgemüse zurück in den Topf füllen und mit einer Küchenzange durchheben. Abschmecken und sofort auf den Tisch stellen.

HÄHNCHEN Wenn das Fleisch gar ist, die Sahne zugießen und die Pfanne mit Alufolie abdecken. Prüfen, wie weit das Gratin ist.

ERTRUNKENE KAPUZINER Kaffeepulver mit dem Zucker in einen Becher geben. Wasserkocher etwas füllen und einschalten. Die Butterkekse zerkrümeln und auf vier kleine Tassen verteilen. Kirschen abgießen und in die Tassen füllen. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und einige Schokostücke auf die Kirschen setzen. Die Tassen auf den Tisch stellen.

HÄHNCHEN Den Herd ausschalten. Die Hähnchenbrüste auf einem Brett in unregelmäßige Scheiben schneiden. Körnigen Senf unter die Lauch-Sahne-Sauce in der Pfanne rühren, abschmecken. Die Sauce auf eine Platte löffeln, die Fleischscheiben darauf anrichten. Mit natürlichem Olivenöl beträufeln und zu Tisch bringen.

GRATIN Auf den Tisch stellen. Dann das Vanilleeis aus dem Gefrierfach holen, damit es etwas weicher wird.

SERVIEREN Für die Nachspeise das Kaffeepulver mit etwas kochendem Wasser verrühren. Mit dem Eis zu Tisch bringen und in jede Tasse 1 Kugel Eiscreme geben. Schokolade darüberreiben und mit gerade so viel Kaffee (oder gezuckertem heißem Espresso) übergießen, dass die Schokolade schmilzt. Köstlich!







HÄHNCHEN & TOMATEN
AUS DEM OFEN

ZERDRÜCKTE BRATKARTOFFELN

RAHMSPINAT

ERDBEER-SLUSH

FÜR 4 PERSONEN



KARTOFFELN

700 g kleine rotschalige oder neue Kartoffeln
einige Zweige Rosmarin
einige frische Lorbeerblätter
6 Knoblauchzehen

SPINAT

1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
einige frische Thymianblättchen
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 großes Stück Butter
400 g junger zarter Blattspinat
100 g Kochsahne
25 g Parmesan

HÄHNCHEN

getrockneter Oregano
edelsüßes Paprikapulver
1 Stück Butter
4 Hähnchenbrustfilets, je 180 g
1 Bio-Zitrone
300 g Kirschtomaten an der Rispe
4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
einige Zweige Rosmarin

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ERDBEER-SLUSH

400 g frische oder Tiefkühlerdbeeren
Eiswürfel
einige Minzeblätter
½ Zitrone
feiner Zucker, nach Geschmack

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Kuchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher füllen und einschalten. Einen mittelgroßen Topf auf mittlere, eine große Pfanne auf niedrige und einen breiten flachen Topf auf mittlere Hitze stellen. Backofen grill auf Maximum vorheizen.

KARTOFFELN Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren (neue Kartoffeln ganz lassen) und mit 1 Prise Salz in den mittelgroßen Topf füllen. Mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt 12–14 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie gar sind.

SPINAT Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden, mit 1 Schuss Olivenöl in den flachen Topf geben. Knoblauch hineinpressen, etwas kochendes Wasser zugießen und die Thymianblättchen einstreuen. ½ Muskatnuss darüberreiben, die Butter dazugeben. Etwa 3 Minuten einkochen lassen, gelegentlich umrühren.

HÄHNCHEN Unter der großen Pfanne die Hitze auf hohe Stufe stellen. Je 1 kräftige Prise Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika auf ein großes Stück Pergamentpapier streuen, etwas Olivenöl darüberträufeln. Die Butter mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Brustfilets in den Gewürzen auf dem Papier wenden und in der heißen Pfanne in 4–5 Minuten auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Pergamentpapier entsorgen, Hände waschen und die Tomaten kurz abbrausen.

SPINAT Den Spinat waschen und im Topf mit den Frühlingszwiebeln zusammenfallen lassen. Das muss vielleicht in mehreren Durchgängen geschehen, geht aber schnell. Behutsam rühren, damit nichts ansetzt.

HÄHNCHEN Zitrone vierteln, zusammen mit den Tomaten in eine große Bratpfanne legen. Fleisch und die gesamte Flüssigkeit aus der Pfanne dazugeben. Alles mit einer Küchenzange schön drapieren, dann den Speck auf die Hähnchenbrüste legen. Die Pfanne wieder auf mittlere Hitze stellen, Rosmarinzweige hineinlegen, kurz darin wenden, und in die Bratpfanne legen. Die Form für gut 14 Minuten unter den Grill schieben.

KARTOFFELN Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und 1–2 Minuten ausdampfen lassen. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abstreifen. Einige Schuss Olivenöl, Rosmarinnadeln und den Lorbeer in die leere Pfanne geben. Die Kartoffeln auf die Kräuter schütten, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und den Knoblauch darüberpressen. Die Hitze auf hohe Stufe schalten. Mit einem kleinen flachen Deckel die Kartoffeln so fest andrücken, dass sie aufplatzen und teilweise zerdrückt werden. Kartoffeln bräunen lassen, nach etwa 3 Minuten wenden und erneut kräftig mit dem Deckel andrücken.

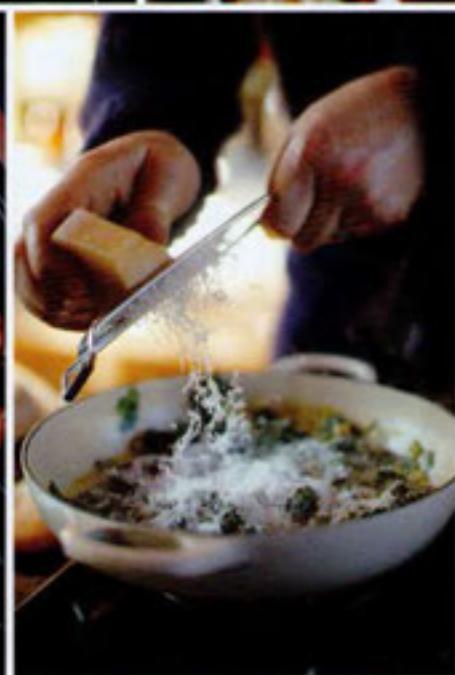
SPINAT Behutsam umrühren, damit er schneller zusammenfällt. Die Sahne zugießen, die Hitze reduzieren. Den Parmesan fein hineinreiben, nochmals gut umrühren.

KARTOFFELN Weiter bräunen lassen, erneut wenden und kräftig andrücken.

SLUSH Frische Erdbeeren waschen, putzen und mit einigen Eiswürfeln, Minze und dem Saft der ½ Zitrone in den Standmixer füllen. Mit Wasser bedecken und mixen. Inzwischen eine große Glaskanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Slush probieren, bei Bedarf nachsüßen, in die Kanne gießen, mit einem Holzlöffel umrühren. Zu Tisch bringen.

KARTOFFELN Wenden und kräftig andrücken.

SERVIEREN Das Hähnchenfleisch aus dem Ofen nehmen, die Garprobe machen. Zusammen mit dem Spinat auf den Tisch stellen. Die Kartoffeln auf einem Servierteller anrichten, auftragen und loslegen!



JAMAIKA-HÄHNCHEN

REIS & BOHNEN

ERFRISCHENDER HACK-SALAT

GEGRILLTER MAIS

FÜR 4 PERSONEN



HÄHNCHEN

4 Hähnchenbrüste mit Haut, je 180 g
1 EL flüssiger Honig
einige Zweige Rosmarin
einige Stängel Koriandergrün

MAIS

4 große Maiskolben, Hüllblätter entfernt

REIS & BOHNEN

2 Frühlingszwiebeln
1 Zimtstange
250 g Langkornreis
600 ml Bio-Geflügelfond
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen in
Salzwasser (Asia-Laden)

JAMAICA-SAUCE

4 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Bund Thymian
3 frische Lorbeerblätter
gemahlene Gewürznelken
gemahlene Muskatnuss
gemahlenes Piment
6 EL hellbrauner Rum
6 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
1 scharfe Chilischote (Scotch Bonnet)
4 Knoblauchzehen

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

SALAT

1 rote Paprikaschote
Salatblätter von 1 roten Chicorée
Salatblätter von 1 Romanasalat
2 Limetten
½ rote Zwiebel
1 kleiner Bund Koriandergrün
1 Kästchen Kresse

JOGHURT

250 g Naturjoghurt
einige Stängel Koriandergrün
1 Bio-Limette

ZUM SERVIEREN

kaltes Bier

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Eine große Grillpfanne und einen großen Topf auf hoher Stufe erhitzen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

HÄHNCHEN Die Hähnchenbrüste auf einem Kunststoffbrett längs so durchschneiden, dass sie nur noch an der Spitze zusammenhängen. Rundherum mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten in die heiße Grillpfanne legen. Das Brett wegräumen und die Hände waschen.

MAIS In dem großen Topf die Kolben mit kochendem Wasser bedecken, salzen und einen Deckel auflegen.

SAUCE Frühlingszwiebeln putzen und grob hacken, Thymian abbrausen, den Großteil der Blätter abzupfen. Beides mit Lorbeer (Stiele entfernt), je 1 großen Prise Nelken, Muskatnuss und Piment, Rum, Essig, Honig und 2 TL Salz in den Standmixer geben. Chili von Stiel und Samen befreien, dazugeben. Knoblauch hineinpressen und die Zutaten bei geschlossenem Deckel zu einer glatten Paste mixen – bei Bedarf mit etwas natürlichem Olivenöl geschmeidiger machen.

HÄHNCHEN Das Fleisch sollte jetzt auf der Unterseite goldgelb sein, also wenden. In einer ofenfeste Form, in die die Brüste eben hineinpassen, die Jamaika-Sauce verteilen und das Fleisch mit der Hautseite nach oben einlegen (Küchenzange verwenden). Mit dem Honig beträufeln, die Rosmarin- und restlichen Thymianzweige (von der Sauce) darauflegen. Im obersten Teil des Ofens 15 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Das Öl in der Grillpfanne weggießen, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Auf starke Hitze stellen.

REIS & BOHNEN Einen großen breiten Topf mit Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, mit der Zimtstange, 1 guten Schuss Olivenöl und reichlich Salz und Pfeffer in den Topf geben. Umrühren und etwa 1 Minute dünsten, dann den Reis einstreuen und den Geflügelfond zugießen. Die Bohnen in eine Sieb abgie-

ßen, abspülen und in den Topf schütten. Behutsam rühren, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen.

JOGHURT Den Joghurt in eine kleine Schüssel füllen. Koriander abbrausen, trocken tupfen, fein hacken. Mit 1 Prise Salz, 1 kräftigen Schuss natürlichem Olivenöl, der fein abgeriebenen Schale und dem Saft von ½ Limette unter den Joghurt rühren. Auf den Tisch stellen, die andere Limettenseite zum Auspressen dazulegen.

MAIS Die Maiskolben mit einer Küchenzange aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in die heiße Grillpfanne legen; mit etwas Olivenöl beträufeln. Häufig wenden, bis die Kolben rundherum schön gebräunt sind. Auf einem Teller zu Tisch bringen.

SALAT Sie brauchen ein sehr großes Brett, das sich auch zum Servieren eignet. Paprika putzen, waschen und nur grob hacken. Die Salatblätter darauflegen und weiterhacken, bis alles fein geschnitten ist. In der Mitte eine Mulde bilden, einige Schluck natives Olivenöl und den Saft der Limetten hineingießen, die geschälte Zwiebel fein darüberreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen. Mit abgebräussten Korianderblättern bestreuen, Kresse darüber schnippen und das Brett auf den Tisch stellen.

REIS & BOHNEN Nach 12 Minuten den Reis umrühren. Er sollte jetzt alle Flüssigkeit aufgesogen haben. Abschmecken und zu Tisch bringen.

SERVIEREN Hähnchen aus dem Ofen nehmen, etwas Koriander darüberstreuen und sofort auf den Tisch stellen. Beim Servieren mit etwas Sauce aus der Form überziehen. Dazu kaltes Bier servieren.



HÄHNCHENSPIESSE

BESONDERE ERDNUSSSAUCE

SCHARFER NUDELSALAT

OBST MIT MINZZUCKER

FÜR 4 PERSONEN



ERDNUSSSAUCE

½ Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote
½ kleiner Bund Koriandergrün
3 gehäufte EL stückige Erdnusscreme
1 Schuss Sojasauce
2 cm Ingwerwurzel
2 Bio-Limetten

HÄHNCHEN

4 Hähnchenbrustfilets, je 180g
flüssiger Honig zum Bestreichen

NUDELN

250 g feine chinesische Eiernudeln
100 g ungesalzene Cashewkerne
½ rote Zwiebel

1 kleiner Bund Koriandergrün
1 frische rote Chilischote
1-2 EL Sojasauce
1 Limette
1 TL Sesamöl
1 TL Fischsauce
1 TL flüssiger Honig

BEIGABEN

2 Mini-Romanasalate
½ kleiner Bund Koriandergrün
nach Belieben: 1 frische rote
Chilischote
1 Limette
Sojasauce in der Flasche,
zum Servieren

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

OBST MIT MINZZUCKER

1 große Ananas
150 g Blaubeeren oder andere frische
Beeren
1 kleiner Bund frische Minze
3 EL feiner Zucker
1 Limette
250 g Kokosjoghurt

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Backofengrill auf Maximum vorheizen. Vier lange Holzspieße wässern. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

ERDNUSSSAUCE Knoblauch schälen, den Chili vom Stiel befreien. Mit dem abgebrannten Koriandergrün, der Erdnusscreme und Sojasauce in die Küchenmaschine geben. Ingwer schälen, grob hacken und zufügen. Die Schale beider Limetten über der Schüssel fein abreiben, den Saft von einer darüber auspressen. Etwas Wasser zugießen und alles zu einer löffelfesten Sauce mixen. Abschmecken. Die Hälfte der Sauce zum Servieren in ein Schälchen füllen und mit natürlichem Olivenöl beträufeln, den Rest beiseitestellen.

HÄHNCHEN Die Hähnchenbrüste auf einem Kunststoffbrett dicht nebeneinanderlegen. Abgetropfte Holzspieße der Länge nach behutsam durch das Fleisch stechen. Mit einem Messer das Fleisch längs zwischen den Spießen durchschneiden, so dass Sie vier Fleischspieße erhalten – siehe Abb. gegenüber. Überhängendes Fleisch an den Enden auf die Spieße stecken. Das Fleisch auf beiden Seiten etwas einschneiden, das macht es später knuspriger. Die restliche Erdnusscreme aus der Küchenmaschine in eine Bratpfanne löffeln, die Spieße darauflegen und die Sauce mit den Händen ins Fleisch massieren. Hände, Brett, Messer und Schüssel reinigen. Die Spieße mit Olivenöl beträufeln, salzen und im oberen Teil des Ofens auf jeder Seite 8-10 Minuten grillen, bis das Fleisch goldbraun und durchgebraten ist. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

BEIGABEN Von den Salatköpfen die Blätter abtrennen, die kleinen gelben Herzen halbieren. Waschen, trockenschleudern und im Sieb oder in einer Schüssel auf den Tisch stellen.

NUDELN In einer großen Schüssel die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, mit einem Teller abdecken und 6 Minuten quellen lassen. Eine mittelgroße Pfanne auf kleine Hitze stellen. Die Cashewkerne zerkleinern (z.B. mit einem Teigroller) und langsam in der warmen Pfanne rösten. Im Auge behalten und gelegentlich umrühren.

Inzwischen die Zwiebel schälen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen und beiseitestellen, den Stiel der Chilischote entfernen. Zwiebel, Korianderstängel und Chili in der Küchenmaschine mit der Impulstaste fein hacken. Mit 1-2 EL Sojasauce und einigen Schuss natürlichem Olivenöl in eine große Servierschüssel umfüllen. Den Saft der Limette dazupressen. Sesamöl und Fischsauce zugeben. Die Zutaten gründlich durchrühren, abschmecken. Nudeln abseihen, rasch mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in die Servierschüssel geben.

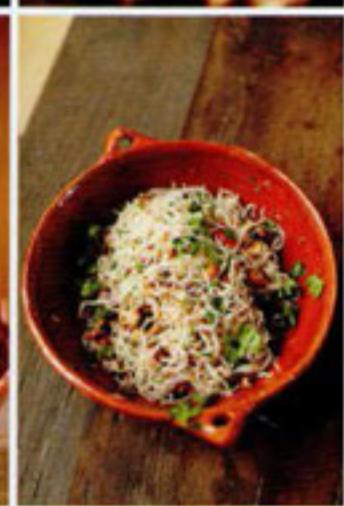
Die Cashewkerne umrühren und bei starker Hitze 1 TL Honig zugeben. Unter Rühren die Kerne goldbraun werden lassen. Zu den Nudeln geben, die Korianderblätter hinzufügen und durchmischen. Mit der Erdnusscreme zu Tisch bringen.

HÄHNCHEN Die Spieße im Ofen wenden, mit etwas flüssigem Honig bestreichen und weitere 8-10 Minuten grillen.

OBST MIT MINZZUCKER Inzwischen die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Beeren auf einer großen Servierplatte anrichten. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und im Mörser fein zerreiben. Den Zucker einstreuen, zerstoßen und mit der Minze vermischen. 1 EL Minzzucker über die Ananasscheiben streuen (den Rest im luftdicht verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren und anderweitig verwenden). Die Limette zum Auspressen halbieren und alles zusammen mit dem Joghurt und einem Löffel zu Tisch bringen.

BEIGABEN Koriander abbrausen, Blätter abzupfen und nur grob hacken. Nach Belieben die Chilischote in feine Ringe schneiden. Beides in Schälchen füllen und zum Salat auf den Tisch stellen. Limette in Spalten schneiden und mit der Flasche Sojasauce ebenfalls auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die gebrillten Hähnchenstücke auftragen. Jeder baut sich jetzt selbst ein Päckchen aus Salatblättern, Nudeln, Hähnchenstück, Erdnusscreme, gehacktem Koriandergrün und Chiliringen und beträufelt es nach Geschmack mit Limettensaft und Sojasauce.







GEFÜLLTE HÄHNCHENBRÜSTE
AUF ZYPRISCHE ART
SPARGEL & RISPIENTOMATEN
KRAUTSALAT
ST. CLEMENT'S DRINK
EISKAFFEE & CANTUCCINI

FÜR 4 PERSONEN



HÄHNCHEN

1 kleiner Bund glatte Petersilie
1 kleiner Bund Basilikum
8 getrocknete Tomaten in Öl
2-3 Knoblauchzehen
100 g Feta (Schafskäse)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
4 Hähnchenbrüste mit Haut, möglichst auch mit Knochen, je 180 g
4 Zweige Rosmarin

GEMÜSE

200 g Kirschtomaten an der Rispe
1 kleiner Bund Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin und Lorbeer
5-6 Knoblauchzehen
250 g zarter grüner Spargel
8-10 entsteinte schwarze Oliven

FLÄDENBROT

1 TL getrockneter Oregano
2 Knoblauchzehen
6 Pita-Brote

KRAUTSALAT

$\frac{1}{2}$ kleiner Weißkohl
1 Zwiebel
einige Stängel glatte Petersilie
einige Stängel Basilikum
 $\frac{1}{2}$ frische rote Chilischote
2 Zitronen

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

DRINK

Eiswürfel
5-6 Stängel Minze
1 Zitrone
2 Bio-Orangen
1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure

EISKAFFEE

500 ml Vanilleeis guter Qualität
einige TL Instant-Kaffee (nach Belieben auch Espresso)
2 Zuckerwürfel
1 Handvoll Cantuccini (italienische Mandelkekse)

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwei große Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die grobe Schneidescheibe einsetzen.

HÄHNCHEN Für die Füllung die Kräuter abbrausen, trocken-schütteln. Mit den getrockneten Tomaten, etwas von ihrem Öl und 1 Prise Pfeffer auf ein Schneidbrett legen. Knoblauch dazupressen, alles fein hacken und vermischen. Feta darüber-bröckeln, Zitronenschale zugeben und noch einmal mischen.

GEMÜSE Tomaten und die Kräuter abbrausen, trocken-tupfen. Olivenöl in eine der Pfannen gießen, ungeschälte Knoblauchzehen, Tomaten und Kräuter zufügen. Auf kleine Stufe stellen.

HÄHNCHEN Die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten nebeneinander auf ein großes Stück Pergamentpapier legen. Mit einem kleinen scharfen Messer jede Brust seitlich so aufschneiden, dass eine tiefe Tasche entsteht und Sie das Fleisch wie ein Buch aufschlagen können. In die Mitte jeweils $\frac{1}{2}$ der Füllung vom Schneidbrett drücken und die Fleisch-tasche wieder schließen (☞). Hände waschen.

2 Schuss Olivenöl in die leere Pfanne geben. Hähnchenbrüste, Hautseite nach unten, mit einer Küchenzange einlegen. Ein neues Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zer-knüllen, wieder glätten und über das Fleisch legen. Braten lassen; die Pfanne ab und zu rütteln.

FLÄDENBROT Salz, Pfeffer und Oregano über das schon benutzte Schneidbrett streuen. Mit reichlich Olivenöl beträu-feln, Knoblauch dazupressen. Die Pitabrote von beiden Seiten in das Gewürzöl drücken. Ein weiteres Stück Pergament-papier unter fließendem Wasser zerknüllen, wieder glätten und die Brote übereinandergestapelt darin einschlagen. In den Ofen legen. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

GEMÜSE Das Schneidbrett umdrehen. Darauf die Spargel-enden (holzige Enden wegwerfen) in kleine Stücke schneiden und mit den Stangen zu den Tomaten geben. Kurz durch-mischen, die Oliven zufügen.

KRAUTSALAT Den Weißkohl von äußeren Blättern befreien, einmal durchschneiden und in der Küchenmaschine in Streifen schneiden. In eine große Schüssel füllen. Zwiebel schälen und halbieren, Kräuter abbrausen und trocken-tupfen. Alles zusammen mit dem Chili (Stiel entfernt) in der Maschine zer-kleinern. In die Schüssel geben.

Den Salat mit dem Saft der beiden Zitronen, reichlich nativem Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz anmachen. Mit den Händen durchheben, dabei die Kohlstreifen kräftig zusammen-drücken. Abschmecken und zu Tisch bringen.

HÄHNCHEN Das Fleisch sollte jetzt auf der Unterseite gold-braun sein. Behutsam wenden, die Rosmarinzweige einlegen, die Hähnchenbrüste wieder mit dem Papier bedecken und zusätzlich mit einer kleineren Pfanne beschweren, so werden sie knuspriger.

DRINK Eine große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Minze abbrausen, Blätter etwas zerreiben und mit dem Saft der Zitrone und der Orangen hinzufügen. 2 Orangen-hälften zugeben, mit Mineralwasser auffüllen und zu Tisch bringen.

EISKAFFEE Das Vanilleeis aus dem Gefrierfach holen. Den Instant-Kaffee in einer kleinen Kanne mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, die Zuckerwürfel einrühren. Die Cantuccini auf einem Brett anrichten, daneben Kaffeetassen stellen. Mit dem Eis auf den Tisch stellen.

HÄHNCHEN Die goldbraun gebratenen Hähnchenbrüste auf ein Holzbrett legen, für die Garprobe eine Brust aufschneiden. Mit dem Bratfond aus der Pfanne beträu-feln und zu Tisch bringen. Jeder bedient sich selbst.

SERVIEREN Die Pfanne mit dem Gemüse und das Fladenbrot auf den Tisch stellen.

EISKAFFEE Zum Dessert in jede Tasse 1 Kugel Eiscreme ge-ben, mit Kaffee (oder Espresso) übergießen und einen Man-delkeks darauflegen. Lecker!



HÄHNCHEN PIRI PIRI

KARTOFFELN MIT

FETA & KORIANDER

RUCOLASALAT

PORTUGIESISCHE TÖRTCHEN

FÜR 4 PERSONEN

(Törtchen für 6)



HÄHNCHEN

4 große Hähnchenoberschenkel, mit Knochen und Haut
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
6 Zweige Thymian

KARTOFFELN

1 Kartoffel
2 Süßkartoffeln
½ Bio-Zitrone
1 Bund Koriandergrün
1 frische rote Chilischote
50 g Feta (Schafskäse)

PIRI-PIRI-SAUCE

1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1-2 kleine, sehr scharfe Chilischoten, möglichst Birdseye
2 Zitronen
1 großes Bund Basilikum
2 EL süßes geräuchertes Paprikapulver
4 EL Weißweinessig
2 EL Worcestersauce

SALAT

100 g Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel)
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

TÖRTCHEN (ergibt 6 Törtchen)

Mehl, zum Bestäuben
1 Rolle (275 g) frischer Blätterteig (Kühlregal)
gemahlener Zimt
125 g Crème fraîche
1 Ei
1 TL Vanillepaste oder -extrakt
5 EL feiner Zucker
1 Bio-Orange

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine große Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen.

HÄHNCHEN Das Fleisch mit der Hautseite nach unten auf ein Kunststoffbrett legen und mehrmals einschneiden. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Mit der Hautseite nach unten in die noch nicht ganz heiße Grillpfanne legen. Sobald die Unterseite goldbraun ist, wenden. Hände waschen.

TÖRTCHEN Eine saubere Arbeitsfläche bemehlen. Den Blätterteig ausrollen und halbieren. Eine Hälfte kommt wieder in den Kühlschrank für eine andere Verwendung, die andere Hälfte (etwa 20 x 20 cm) mit Zimt bestreuen. Den Blätterteig aufrollen und in 6 gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben aufrecht jeweils in die Mulde eines Muffinblechs setzen, anschließend mit den Daumen die Teigröllchen so auseinanderziehen und formen, dass Törtchen mit flachem Boden entstehen und die Mulde ausgefüllt ist (siehe Abb. rechts). 8-10 Minuten (Kuchentimer stellen) im obersten Teil des Ofens leicht goldgelb backen.

KARTOFFELN Kartoffel und Süßkartoffeln waschen, in der Schale längs halbieren. Mit der ½ Zitrone in eine große, mikrowellentaugliche Schüssel geben, mit Frischhaltefolie bedecken und die Kartoffeln auf höchster Stufe 15 Minuten in der Mikrowelle garen.

HÄHNCHEN Die Hähnchenschenkel wenden.

TÖRTCHEN Crème fraîche, Ei, Vanille, 1 EL Zucker und die abgeriebene Schale von der Orange in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren.

PIRI-PIRI-SAUCE Zwiebel schälen und grob hacken. Knoblauch schälen. Chili vom Stiel befreien. Schale beider Zitronen fein abreiben, den Saft von 1 Zitrone auspressen. Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Die vorbereiteten Zutaten mit allen anderen Zutaten für die Sauce und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer im Standmixer glatt mixen.

HÄHNCHEN Die Paprikaschoten putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. In die Grillpfanne geben. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen; Paprika mehrmals wenden.

TÖRTCHEN Das Muffinblech aus dem Ofen nehmen. Mit dem Rücken eines Teelöffels in den Törtchen Platz für die Füllung schaffen, dafür den aufgegangenen Teig an den Seiten etwas zurückdrücken. Die Crème-fraîche-Mischung auf die Törtchen verteilen, das Blech wieder oben in den Ofen schieben. Küchentimer auf 8 Minuten stellen.

HÄHNCHEN Die Piri-Piri-Sauce in eine Bratpfanne gießen, in die die Schenkel gerade gut hineinpassen. Gebratene Paprikastreifen an den Seiten der Form verteilen. Hähnchenschenkel mit den abgebräuschten Thymianzweige einlegen und in den mittleren Teil des Ofens schieben.

TÖRTCHEN Einen kleinen Topf auf starke Hitze stellen, den Saft der abgeriebenen Orange hineinpressen und 4 EL Zucker einrühren, der jetzt zu Karamell gekocht wird. Also vorsichtig sein – man kann sich ziemlich verbrennen!

KARTOFFELN Koriander abbrausen und trockenschütteln, einen kleinen Teil beiseitelegen. Chili vom Stiel befreien. Koriander und Chili auf einem Brett hacken, den Feta dazubrocken, weiterhacken und dabei vermischen.

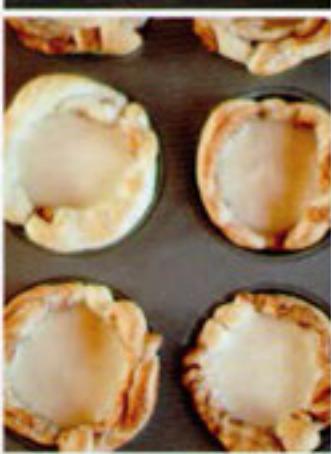
HÄHNCHEN Die Törtchen aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenschenkel auf die obere Schiene verfrachten und in etwa 10 Minuten fertig garen.

TÖRTCHEN Über jedes Törtchen (mit noch hoffentlich weicher Füllung) etwas Karamell gießen. Beiseitestellen.

SALAT Rucola in einer Schüssel mit nativem Olivenöl, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und dem Saft der ½ Zitrone anmachen. Zu Tisch bringen.

KARTOFFELN Wenn die Kartoffeln gar sind, den Saft der heißen Zitrone mit einer Küchenzange über den Kartoffeln ausdrücken; Zitronenhälfte wegwerfen. Die gehackte Koriander mischung dazugeben und durchmischen. Abschmecken, mit dem restlichen Koriander garnieren und zu Tisch bringen.

SERVIEREN Die Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und gleich auf den Tisch damit.







ENTE & SALAT

FÜR 4 PERSONEN



RIESENCROÛTONS MILCHREIS & KOMPOTT



ENTE

4 Entenbrüste mit Haut, je 200 g
 Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)
 getrockneter Thymian
 1 kleiner Bund Minze
 1 frische rote Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 1 TL flüssiger Honig

CROÛTONS

1 Ciabatta-Brot
 1 kleiner Bund Rosmarin
 5–10 Knoblauchzehen
 (nach Geschmack)
 1 TL Fenchelsamen

SALAT

1 Granatapfel
 100 g Feldsalat oder Rucola
 (verzehrfertig aus dem Beutel)
 2 Möhren
 1 kleiner Bund Radieschen
 1 Kästchen Kresse
 1 kleiner Bund Minze
 Balsamico-Essig
 $\frac{1}{2}$ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

MILCHREIS & KOMPOTT

1 Handvoll Mandelblättchen
 5 gehäufte EL Puderzucker
 2 Bio-Orangen
 12 reife Pflaumen, möglichst in
 verschiedenen Farben
 nach Belieben: 1 TL Vanillepasta
 oder -extrakt
 3 Becher (je 200 g) Milchreis guter
 Qualität (Kühlregal)

ZUM SERVIEREN

1 Flasche gekühlter Rosé

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine große Pfanne (30 cm) auf mittlerer, einen großen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

ENTE Das Fett der Entenbrüste kreuzweise einschneiden. Die Brüste mit Salz, je 1 kräftigen Prise Fünf-Gewürze-Pulver und Thymian bestreuen, Gewürze mit etwas Olivenöl rundherum ins Fleisch reiben. In der Pfanne (Fettseite zunächst nach unten) in 16–18 Minuten rosa braten (nach Belieben auch länger); regelmäßig wenden und dazwischen das Fleisch (zum schön Knusprigwerden) mit einem Deckel beschweren.

MILCHREIS Mandeln in einem Sieb kurz abspülen und mit 2 gehäuften EL Puderzucker bestreuen. Auf einem Backblech ausbreiten und in etwa 10 Minuten im oberen Teil des Ofens goldgelb rösten.

CROÛTONS Das Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander in eine Bratpfanne legen und mit Olivenöl beträufeln. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln über dem Brot abstreifen. Rasch die ungeschälten Knoblauchzehen andrücken, auf den Brotscheiben verteilen. Mit reichlich Salz und Pfeffer sowie den Fenchelsamen bestreuen und auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 16 Minuten backen.

ENTE Nicht vergessen, das Fleisch immer wieder zu wenden!

MILCHREIS Mit einem Sparschäler die Schale von 1 Orange in dünnen Streifen abziehen, in den großen Topf geben. Den Saft beider Orangen und 3 gehäufte EL Puderzucker zufügen. Die Pflaumen waschen, entsteinen, vierteln und mit der Vanille in den Topf füllen. Gut umrühren; die Hitze erhöhen und die Früchte zugedeckt in etwa 15 Minuten weich garen. Die Mandeln im Ofen mit einem Holzlöffel umrühren; weiterrösten, bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

SALAT Den Granatapfel quer halbieren, jeweils eine Hälfte über eine Salatschüssel halten und mit einem Löffelrücken die Kerne herausklopfen. Teile der weißen Trennwände oder der Schale herausfischen, wegwerfen. Die Salatblätter daraufläufen. Möhren putzen, mit dem Sparschäler Streifen

darüber abziehen. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Kresse hineinschnippelein. Minze abbrausen, trockentupfen, Blätter fein schneiden und zufügen. In einer Tasse aus einigen Spritzern nativem Olivenöl, 1 Schuss Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und dem Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone ein Dressing aufschlagen. Alles zu Tisch bringen; den Salat erst kurz vor dem Essen anmachen.

MILCHREIS Spätestens jetzt die Mandeln aus dem Ofen nehmen. Die Früchte behutsam durchrühren, den Deckel wieder auflegen, auf kleine Hitze schalten. Den Milchreis in eine große Schüssel löffeln.

CROÛTONS Aus dem Ofen nehmen, beiseitestellen.

ENTE Kurz bevor die Ente den gewünschten Gargrad erreicht hat, ein großes Holzbrett bereitlegen. Schnell die Minze abbrausen, trockenschütteln, den Chili von Stiel und Samen befreien. Zusammen auf dem Brett fein hacken. Einen Teil davon an den Rand schieben. Auf den Rest je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 kräftigen Spritzer natives Olivenöl, den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone und den Honig geben, erneut hacken, dabei gut vermischen. Die fertigen Entenbrüste mit einer Küchenzange auf das Brett heben, schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden, mit der Würzmischung vermengen und in der Mitte des Bretts anrichten. Die Croûtons rundherum dazulegen (sie sollen sich noch mit etwas Fleischsaft vollsaugen). Natives Olivenöl darüberträufeln, mit der restlichen Chili-Minze vom Brettrand bestreuen und das Brett zu Tisch bringen. Das Kompott vom Herd nehmen.

SERVIEREN Rasch den Salat anmachen – und dann gilt Selbstbedienung. Dazu gekühlten Rosé reichen. Zum Nachtisch das Kompott abschmecken, bei Bedarf mit Puderzucker nachsüßen, zum Milchreis in die Schüssel geben und mit den Mandeln zum Bestreuen auf den Tisch stellen.



ROTES THAI-CURRY MIT
RIESENGARNELEN

JASMINREIS

GURKEN-SALAT

PAPAYA-TELLER

FÜR 4 PERSONEN



GURKENSALAT

- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Limette
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 kleine Handvoll Koriandergrün
- ½ frische rote Chilischote

JASMINREIS

- 1 Kaffeebecher Basmatireis
- 2 Beutel Jasmintee oder 1 Jasminblüte

ROTES CURRY

- 2 Stängel Zitronengras
- 1 frische rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 Bund Koriandergrün

nach Belieben:

- 4 Kaffirlimettenblätter, frisch, getrocknet oder tiefgekühlt
- 2 in Öl eingelegte rote Paprikaschoten
- 1 gehaufter TL Tomatenmark
- 1 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 8 große ungeschälte rohe Riesengarnelen
- 200 g Zuckerschoten
- 225 g kleine gegarte Garnelen
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 Limetten, zum Servieren
- 1 Tute Krupuk (Krabbenchips), zum Servieren

GRUNDZUTATEN

- Olivenöl
- natives Olivenöl extra
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

PAPAYA-TELLER

- 2 Papayas
- griechischer Joghurt (Sahnejoghurt)
- 1 Bio-Limette
- 2 Bananen
- einige Stängel Minze
- nach Belieben: Plätzchen oder Makronen, zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

SALAT Ingwer schälen und auf einen Servierteller fein abreiben. Mit Sojasauce, 3 EL nativem Olivenöl, Sesamöl und dem Saft der Limette verrühren. Abschmecken. Gurke waschen, mit dem Sparschäler dünne Streifen direkt auf den Teller abziehen. Koriander abbrausen, trockenschütteln, Stängel fein hacken und zur Gurke geben, Blätter beiseitelegen. Chili (ohne Stiel) fein hacken, über die Gurke streuen. Den Salat zu Tisch bringen, aber erst kurz vor dem Essen durchheben.

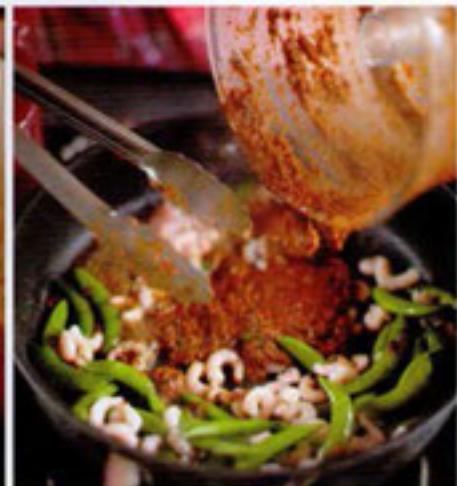
REIS Einen mittelgroßen Topf auf mittlere Hitze stellen. Den Reis, 1 Prise Salz, 1 Schuss Olivenöl, die Teebeutel oder die Blüte hineingeben und mit 2 Bechern kochendem Wasser bedecken (verwenden Sie zum Abmessen denselben Becher wie für den Reis). Zugedeckt 7 Minuten garen, vom Herd nehmen und weitere 7 Minuten zugedeckt quellen lassen.

CURRY Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Vom Zitronengras die Enden und harten äußeren Blätter entfernen, die Stängel mit einem Messerrücken andrücken. Chili vom Stiel befreien, Knoblauch und Ingwer schälen, Koriander abbrausen. Die vorbereiteten Zutaten nach Belieben mit den Limettenblättern, eingelegter Paprika, Tomatenmark, Fischsauce, Sojasauce und Sesamöl in die Küchenmaschine geben. Alles zu einer Paste mixen, dabei anhaftende Reste am Schüsselrand wieder einarbeiten.

Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne gießen und die ungeschälten Riesengarnelen darin etwa 1 Minute anbraten. 1 EL Currypaste aus der Küchenmaschine zufügen, 1 Minute mitbraten. Alles in eine ofenfeste Form umfüllen und im oberen Teil des Ofens 8–10 Minuten garen. Zuckerschoten putzen, waschen, trockentupfen. Inzwischen die Pfanne wieder auf mittlere Hitze stellen. Das Gemüse mit etwas Olivenöl einfüllen, die kleinen Garnelen und die restliche Currysauce zufügen. Unter Rühren 1–2 Minuten braten. Die Kokosmilch zugießen und glatt rühren. Bei mittlerer bis kleiner Hitze kochen lassen.

PAPAYA Die Früchte halbieren, Kerne mit einem Löffel herauszuschaben. Joghurt in ein Schälchen füllen, etwas Limettenschale fein darüber abreiben. Die ungeschälten Bananen längs halbieren und in ihren Schalen zusammen mit den Papayahälfte auf einer Servierplatte anrichten. Platte und Früchte mit dem Saft von ½ Limette beträufeln, mit einigen Minzeblättern garnieren. Zu Tisch bringen, nach Belieben mit ein paar Plätzchen oder Makronen. Bei Tisch kombiniert sich jeder Papaya, Banane und Joghurt nach eigenem Gusto.

SERVIEREN Curry abschmecken, bei Bedarf mit etwas Sojasauce abrunden. Die restlichen Korianderblätter darüberstreuen und die Pfanne zu Tisch bringen. Die Form mit den Riesengarnelen aus dem Ofen nehmen und auf den Tisch stellen. Die restlichen Limetten zum Auspressen in Spalten schneiden. Krupuk in einer Schüssel auf den Tisch stellen. Den Reis mit einer Gabel auflockern und zu Tisch bringen. Den Gurkensalat durchheben. Reis in Schalen servieren, mit Curry übergießen und die Riesengarnelen darauf verteilen.



GEGRILLTE SARDINEN

GEBRATENER

HALLOUMI & SESAM

RUCOLASALAT & FEIGEN

DICKE SCHOKO-MOUSSE

FÜR 4 PERSONEN

(Mousse für 8)



SARDINEN

- 8 ganze Sardinen (je knapp 100 g), geschuppt und ausgenommen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 frische rote Chilischote
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 1 TL Fenchelsamen

SALAT

- 2 EL Mandelblättchen
- 50 g Alfalfasprossen
- 5–6 Stängel Minze
- 100 g Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel), mit etwas Brunnenkresse vermischt
- 1 Granatapfel
- 1 EL Weißweinessig

HALLOUMI

- 1 Packung (250 g) Halloumi (zyprischer Grillkäse)
- 2 EL Sesamsamen
- 3 Knoblauchzehen

FEIGEN

- 4 Feigen
- flüssiger Honig
- 2 Stängel Minze

GRUNDZUTATEN

- Olivenöl
- natives Olivenöl extra
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

MOUSSE (für 8 Personen)

- 2 Tafeln (je 100 g) Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil)
- 1 kleines Stück Butter
- 300 g Sahne
- 2 EL feiner Zucker
- 1 TL Vanillepasta oder -extrakt
- 2 sehr frische große Eier
- 1 Schuss Weinbrand, Baileys, Grand Marnier oder Armagnac
- Kakaopulver, zum Bestäuben
- 1 Orange, Clementine oder 1 Handvoll Erdbeeren

ZUM SERVIEREN

- 6 Vollkorn-Pitabrote
- 1 Zitrone
- 1 Flasche gekühlter Rosé

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Einen mittelgroßen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und auf mittlere Hitze stellen. Platz im Gefrierfach schaffen.

MOUSSE Schokolade in der Verpackung in kleine Stücke brechen oder schlagen, auswickeln, mit der Butter in eine hitze-feste Schüssel geben und die Schüssel auf den mittelgroßen Topf mit siedendem Wasser setzen. Während die Schokolade schmilzt, gelegentlich umrühren. Inzwischen die Sahne mit 2 EL Zucker und der Vanille in einer großen Servierschüssel steif schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben.

Die Eier trennen. Eiweiße in eine leere Rührschüssel geben. Eigelbe behutsam unter die geschlagene Sahne rühren. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Die geschmolzene Schokolade zusammen mit 1 Schluck Ihrer Lieblingsspirituose unter die Sahne rühren, dann mit einem Teigschaber behutsam den Eischnee unterheben. Ins Gefrierfach stellen (oder in den Kühlschrank, wenn die Mousse nicht gleich serviert werden soll).

SALAT Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandelblättchen darin goldgelb rösten; gelegentlich umrühren. In ein Schälchen füllen und die Pfanne auf kleine Hitze stellen.

SARDINEN Die Sardinen in eine große Bratpfanne legen. Knoblauch dazupressen, salzen und pfeffern. Die Schale der Zitrone fein darüber abreiben, die Frucht halbieren und von beiden Hälften den Saft hineinpressen. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form setzen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Chili vom Stiel und nach Belieben von den Samen befreien, fein hacken und darüberstreuen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Stängel fein hacken. Mit den Fenchelsamen in die Form streuen. Die Petersilienblätter grob hacken, beiseitelegen. Mit den Händen Fische und Gewürze gut vermischen. Im oberen Teil des Ofens in etwa 10 Minuten goldgelb und knusprig braten. Hände waschen.

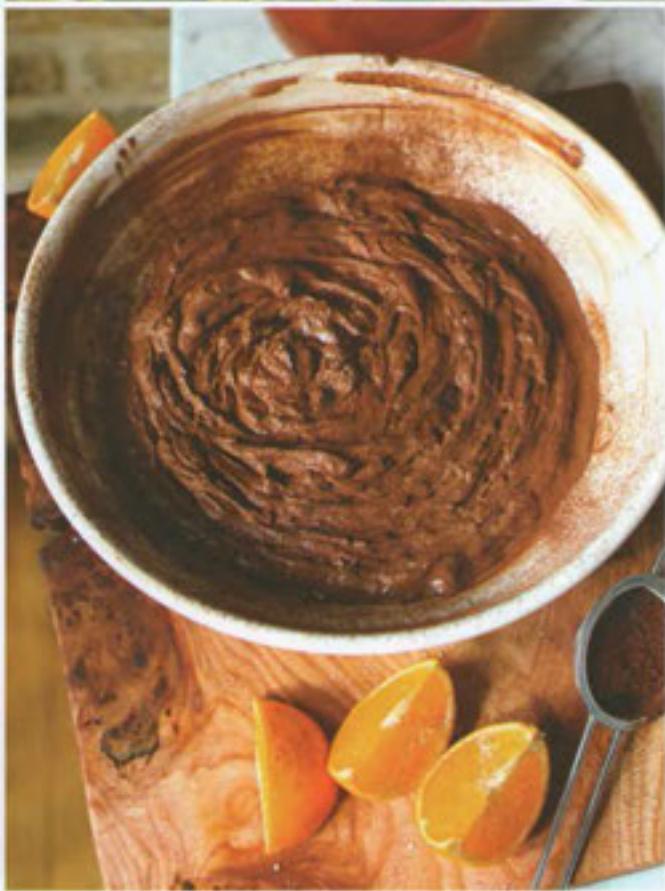
HALLOUMI Den Käse auf einem sauberen Brett in 8 Stücke schneiden. Sesam darüberstreuen und in den Käse drücken. Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne gießen, die ungeschälten Knoblauchzehen andrücken und hinzufügen. Sobald sie zu zischen beginnen, die Halloumistücke einlegen und in 2 Minuten goldbraun braten. Wenden, die Hitze reduzieren, restlichen Sesam vom Brett einstreuen.

PITA-BROTE Die Brote auf beiden Seiten mit Wasser besprengen und im unteren Teil des Ofens aufbacken.

SALAT Sprossen und Minze abbrausen, trockentupfen, die Minzeblätter fein schneiden. Mit dem Rucola auf einer Platte anrichten, die gerösteten Mandelblättchen darüberstreuen. Granatapfel halbieren. Über dem Salat aus einer Hälfte mit einem Löffelrücken die Kerne herausklopfen. 3 EL natives Olivenöl in eine Tasse gießen, den Saft der anderen Granatapfelhälfte hineinpressen, 1 EL Weißweinessig unterrühren. Dressing und Salat auf den Tisch stellen.

FEIGEN Jede Feige oben kreuzweise einschneiden und mit seitlichem Druck aufplatzen lassen. Auf einem Brett anrichten, in die Mitte ein Schälchen mit flüssigem Honig stellen. Minze abbrausen, trockentupfen, Blätter abzupfen und auf die Feigen und das Brett streuen. Mit nativem Olivenöl beträufeln, leicht salzen. Die Zitrone zum Servieren in Spalten schneiden, 1 Spalte auf das Brett mit den Feigen legen. Zu Tisch bringen.

SERVIEREN Die Sardinen in ihrer Form, die Pita-Brote und die Pfanne mit dem Halloumi auf den Tisch stellen. Die Petersilienblätter über den Halloumi streuen. Mit den restlichen Zitronenspalten und einem gut gekühlten Rosé servieren. Für den Nachtisch die Mousse aus dem Gefrierfach holen, mit Kakaopulver bestäuben und mit Orangen- oder Clementinen-spalten beziehungsweise Erdbeeren servieren.







KNUSPRIG ÜBERBACKENER
KABELJAU

MEIN ERBSENNMUS

SAUCE TARTARE

WARMER RUCOLA-KRESSE-
SALAT

FÜR 6-8 PERSONEN



ERBSENmus

4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
1 Brokkoli
500 g Tiefkühlerbsen
1 großes Stück Butter
1 EL Minzsauce (Fertigprodukt)

SAUCE TARTARE

1 kleiner Bund glatte Petersilie
3 Cornichons
1 gehäufter TL kleine Kapern
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
1 Bio-Zitrone
200 g Mayonnaise guter Qualität
edelsüßes Paprikapulver, zum Bestreuen

KABELJAU

1 TL Fenchelsamen
2 Kabeljaufilets mit Haut, je 600 g, geschuppt und sorgfältig entgrätet
200 g helles Krustenbrot
4 Knoblauchzehen
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets in Öl
150 g getrocknete Tomaten in Öl
1 kleiner Bund Basilikum
½-1 frische rote Chilischote
40 g Parmesan
1 Bio-Zitrone
Balsamico-Essig
einige Zweige Rosmarin
einige Zweige Thymian

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

SALAT

6 Scheiben Pancetta, ersetztweise durchwachsener Bauchspeck
2 Knoblauchzehen
5 EL Balsamico-Essig
100 g Brunnenkresse
100 g Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel)

ZUM SERVIEREN

1 Flasche gekühlter Weißwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher füllen und einschalten. Backofengrill auf Maximum vorheizen. Einen großen Topf auf niedrige Hitze stellen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

ERBSENmus Die Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln und in den Topf geben. Salzen, mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Den Brokkoli vom holzigen Ende befreien, den restlichen Strunk in Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Röschen in gleich große Stücke zerteilen; beiseitelegen.

KABELJAU Einige kräftige Schuss Olivenöl in eine große Bratpfanne gießen. Fenchelsamen, Salz und Pfeffer hineinstreuen und die Fischfilets sorgfältig in den Gewürzen wenden. Auf die Hautseite drehen und mit weiterem Öl beträufeln. In die Ofenmitte einschieben und 5 Minuten grillen, während Sie die Kruste vorbereiten.

Das Krustenbrot grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen. Brot und Knoblauch in der Küchenmaschine mit einigen Tropfen des Sardellenöls aus der Dose zu Bröseln zermahlen. In eine Schüssel füllen.

Die Sardellen aus der Dose und die Tomaten kurz abtropfen lassen, die beiden anderen Knoblauchzehen schälen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Chili vom Stiel und nach Belieben von den Samen befreien. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Parmesan in die Küchenmaschine geben. Schale der Zitrone fein darüber abreiben, die Frucht halbieren und den Saft hineinpressen. Einige Spritzer Balsamico hinzufügen und alles zu einer Paste verarbeiten. Falls nötig, zwischen durch mit einem Teigschaber anhaftende Reste vom Schüsselrand lösen und wieder einarbeiten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, dick mit der Paste bestreichen und die Brotsbrösel darüberstreuen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, mit Olivenöl benetzen und auf die Kabeljaufilets legen. Den Fisch in der Ofenmitte in 10 Minuten goldbraun und knusprig überbacken.

ERBSENmus Die Erbsen und Brokkoliröschen zu den Kartoffeln in den Topf geben und zugedeckt weitergaren.

SALAT Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pancetta darin knusprig werden lassen; regelmäßig wenden.

SAUCE TARTARE Inzwischen rasch die Schüssel der Küchenmaschine ausspülen, Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Cornichons, Kapern, Petersilie und die andere Hälfte der Sardellen samt Öl hineingeben und mit der Impulstaste pürieren. Von ½ Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mit etwas natürlichem Olivenöl in die Küchenmaschine geben und weitermixen, bis eine relativ glatte Sauce entstanden ist. In eine kleine Schüssel füllen, die Mayo unterrühren und mit weiterem Zitronensaft abschmecken. Mit 1 Prise Paprikapulver bestreuen, natives Olivenöl darüberträufeln und auf den Tisch stellen.

SALAT Sobald die Pancetta goldbraun und knusprig ist, die Hitze reduzieren und 2 Knoblauchzehen in die Pfanne pressen. Vom Herd nehmen und mit dem Balsamico ablöschen. Etwas natives Olivenöl zugießen, kurz durchrühren und die Pancetta mit einem Holzlöffel grob zerbröckeln.

ERBSENmus Gemüse abgießen, einige Minuten ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Butter, 1 kräftigen Schuss natives Olivenöl und die Minzsauce untermengen, salzen, pfeffern und mit einem Kartoffelstampfer nur grob zerstampfen (zehn Stöße sollten genügen). In eine Servierschüssel umfüllen.

KABELJAU Sobald der Fisch gar und die Kruste goldbraun und knusprig ist, Form aus dem Ofen nehmen und mit dem Erbsenmus zu Tisch bringen.

SALAT Rasch die Brunnenkresse waschen und trocknen. Mit dem Rucola erst im letzten Moment in das warme Dressing geben, durchheben und in der Pfanne auftragen. Dazu gut gekühlten Weißwein servieren.







SCHWEDISCHE FISCHFRIKADELLEN

GERÖSTETE NEUE KARTOFFELN

SPROSSENSALAT

FRISCHE CHILI-SALSA

MIT LIMETTEN

FÜR 4 PERSONEN



KARTOFFELN

500 g kleine neue Kartoffeln
½ Bio-Zitrone
1 Handvoll gemischte frische Kräuter
(z.B. Thymian und Rosmarin)

FISCHFRIKADELLEN

2 Scheiben altbackenes helles Brot
1 Bio-Zitrone
300 g Lachsfilet, gehäutet und
sorgfältig entgrätet
300 g geräuchertes Schelfischfilet,
gehäutet und sorgfältig entgrätet
200 g Thunfischsteak
1 kleines Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe

SALSA

1 frische rote Chilischote
1 frische grüne Chilischote
4 Frühlingszwiebeln
4 reife rote oder gelbe Tomaten
Rotweinessig
½ Bio-Salatgurke
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
2 Limetten
1 kleines Bund Basilikum

SALAT

100 g Alfalfa- oder Radieschensprossen
einige Scheiben Knäckebrot oder
Pane carasau (dünnes, knuspriges
Fladenbrot aus Sardinien)
1 kleiner Bund Minze
2 reife Avocados
1 Kästchen Kresse
1 Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

1 Flasche gekühlter Weißwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 220 °C vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesse einsetzen.

KARTOFFELN Die Kartoffeln mit der ½ Zitrone in eine große, mikrowellentaugliche Schüssel geben, doppelt mit Frischhaltefolie bedecken und in der Mikrowelle auf höchster Stufe in 7–10 Minuten weich garen.

FRIKADELLEN Das Brot in der Küchenmaschine zu Bröseln verarbeiten, inzwischen die Schale der Zitrone fein abreiben, Brösel auf ein großes Stück Alufolie streuen und beiseitelegen. Den gesamten Fisch in die Küchenmaschine geben, Zitrusschale zufügen, Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und zum Fisch geben; Stiele wegwerfen. Alles salzen, pfeffern und mit der Impulstaste grob purieren.

KARTOFFELN Kräuter waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit einer Messerspitze prüfen, ob die Kartoffeln gar sind; vorsichtig die Folie entfernen. Gehackte Kräuter und 1 Schuss Olivenöl zu den Kartoffeln geben, kräftig salzen und pfeffern, gründlich durchmischen. Die Kartoffeln in eine ofenfeste Form füllen und im obersten Teil des Ofens goldbraun und knusprig rösten.

FRIKADELLEN Die Fischfarce aus der Küchenmaschine auf eine Platte geben und 2 gehäufte EL der Brösel darüberstreuen. Die Masse mit sauberen Händen gründlich durcharbeiten und zu vier Frikadellen formen. Dafür einen runden, glatten Teigausstecher (10 cm Durchmesser) als Form verwenden oder per Hand vier Klöße rollen und flachdrücken. Prüfen, ob alle gleich dick sind. Frikadellen rundherum in den Bröseln wenden (☞).

In einer großen Pfanne 1 kräftigen Schuss Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Ungeschälte Knoblauchzehe grob zerdrücken und in die Pfanne geben. Sobald es zu zischen beginnt, mit einem Pfannenwender behutsam die Frikadellen einlegen

und 7 Minuten braten – in dieser Zeit kümmern Sie sich um die Salsa. Sobald die Frikadellen auf der Unterseite gut gebräunt sind, wenden und weitere 7 Minuten braten.

SALSA Die Schüssel der Küchenmaschine kurz ausspülen, Chilis von Stielen und Samen befreien, Frühlingszwiebeln putzen, Tomaten waschen und trockentupfen. Die Zutaten mit etwas Salz und Pfeffer sowie 1 Schuss Rotweinessig in die Schüssel geben und sehr fein hacken. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Auf einen Servierteller geben.

Gurke waschen, trockentupfen, längs vierteln und in sehr kleine Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen, fein würfeln. Gurke und Paprika unter die Salsa mengen und den Saft der Limetten darüber auspressen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, restliche Blätter grob hacken und unter die Salsa mischen.

FRIKADELLEN Sie dürften jetzt auf der Unterseite goldbraun sein, also mit dem Pfannenwender umdrehen.

SALAT Die Sprossen auf einer Servierplatte anrichten, das Brot darüber zerkrümeln. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter in feine Streifen schneiden und über den Salat streuen. Stiele wegwerfen. Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch in großen Stücken herauslöppeln und auf dem Salat verteilen. Die Kresse darüber schnippen, salzen, pfeffern und den Salat mit einer Flasche natürlichem Olivenöl und der halbierten Zitrone zum Auspressen auf den Tisch stellen.

KARTOFFELN Die gerösteten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und sofort zu Tisch bringen.

FRIKADELLEN Die Frikadellen mit dem Pfannenwender aus der Pfanne heben und auf der Salsa anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren und noch einmal salzen. Mit einem gut gekühlten Weißwein servieren.



GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN

FÜR 4 PERSONEN
(mit reichlich Brownies-Überschuss)



SÜSSER CHILIREIS, GRÜNES GEMÜSE, SCHNELLE BROWNIES



REIS

1 großer Kaffeebecher Basmatireis
1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
3 Eier
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 kleiner Bund Koriandergrün
süße Chilisauce

GRÜNES GEMÜSE

4 Pak Choi
200 g violetter Brokkoli
200 g grüner Spargel
Sojasauce
 $\frac{1}{2}$ Limette

JAKOBSMUSCHELN

400 g frische Jakobsmuscheln, ausgelöst und kuchenfertig vorbereitet
1 Bio-Zitrone
Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)
Sesamöl
nach Belieben: $\frac{1}{2}$ frische rote Chilischote
1 kleiner Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
flüssiger Honig
2 Stückchen Butter

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

BROWNIES (für 12 Personen)

200 g Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil)
250 g Butter, raumtemperiert
200 g feiner Zucker
6 gestrichene EL Kakaopulver
4 gehäufte EL Mehl
1 Prise Backpulver
1 Handvoll kandierter oder eingekochter Ingwer
4 Eier
1 Handvoll Pekannusskerne
1 Handvoll getrocknete Sauerkirschen
1 Bio-Clementine
Crème fraîche, zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine flache Schmorpfanne (etwa 26 cm) auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

REIS Den Reis in die Schmorpfanne streuen, kräftig salzen und die doppelte Volumenmenge kochendes Wasser zugießen (verwenden Sie zum Abmessen denselben Becher wie für den Reis). Zugedeckt 7 Minuten garen.

BROWNIES Die Schokolade in kleine Stücke brechen, die Butter grob würfeln und beides in die Küchenmaschine geben. Zucker, Kakao, Mehl, Backpulver, Ingwer sowie 1 Prise Salz hinzufügen und mixen. Bei laufendem Gerät die Eier einarbeiten. Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen, wieder glätten und auf ein Backblech (etwa 26 x 32 cm) legen. Das Papier mit Olivenöl bestreichen, den Teig daraufgießen und mit einem Teigschaber etwa 2,5 cm dick verstreichen. Pekannüsse und Kirschen darauf verteilen und behutsam andrücken. Schale der Clementine fein abreiben und darüberstreuen. Im oberen Teil des vorgeheizten Ofens 12–14 Minuten backen.

JAKOBSMUSCHELN Die »Nüsschen« (also das Muschelfleisch) auf ein Stück Pergamentpapier legen und kreuzweise bis zur Hälfte einschneiden. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, Schale der Zitrone fein darüber abreiben und mit Fünf-Gewürze-Pulver bestäuben. Etwas Sesamöl zugießen und alles gründlich vermischen. Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

REIS Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier hineinschlagen, Sojasauce und Sesamöl sowie 1 Schuss Olivenöl untermengen und verschlagen. Den Reis in der Schmorpfanne mit einer Gabel auflockern und mit der Eiermischung übergießen. Den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone hineinpressen, pfeffern und zugedeckt auf kleinster Stufe 4–5 Minuten weitergaren.

JAKOBSMUSCHELN Eine große Pfanne stark erhitzen.

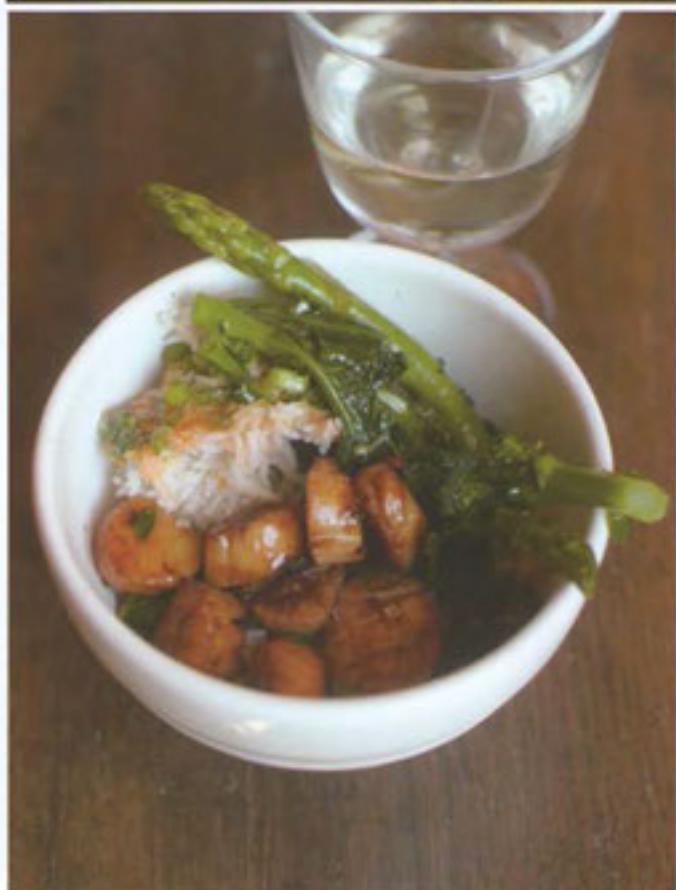
GEMÜSE Einen großen Topf zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen und auf mittlere Hitze stellen. Gemüse putzen, Pak Choi längs halbieren. Alles in einen großen, hitzefesten Durchschlag legen und sorgfältig mit Alufolie abdecken. In den Topf einsetzen und das Gemüse einige Minuten dampfen, bis es gar ist. Herausheben und beiseitestellen.

REIS Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln, mit den Stielen fein hacken und über den Reis streuen. 1 kräftigen Schuss süße Chilisauce darübergießen und den Reis in der Schmorpfanne zugedeckt auf den Tisch stellen.

JAKOBSMUSCHELN 1 ordentlichen Schuss Olivenöl in die heiße Pfanne gießen und die Muscheln, eingeritzte Seite nach unten, sofort einlegen. Rasch den Chili, falls verwendet, fein hacken, Koriander abbrausen, trocknen, Blätter abzupfen. Die Pfanne ab und zu rütteln, die Muscheln jedoch erst nach 2–3 Minuten (zügig) wenden, wenn sie Farbe genommen haben. Nach weiteren 30 Sekunden den Knoblauch durch die Presse dazudrücken und den Chili einstreuen. Den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone und einige Tropfen Honig in die Pfanne trüpfeln, die Butter zufügen und kurz durchschwenken. Sobald die Butter aufgeschäumt und die Sauce sämig ist, auf einem Servierteller anrichten. Mit den Korianderblättern bestreuen.

GEMÜSE In einer Servierschüssel anrichten und mit etwas Sojasauce, nativem Olivenöl und dem Saft der $\frac{1}{2}$ Limette anmachen. Abschmecken.

SERVIEREN Jakobsmuscheln und Gemüse auf den Tisch stellen, mit Reis in Schalen füllen und zulangen. Die Brownies etwas abkühlen lassen, während Sie die Muscheln genießen. Anschließend die noch warmen Brownies mit einem Schnitz Clementine und einem Klecks Crème fraîche servieren.



NORDAFRIKANISCHER FISCHTOPF (TAJINE)

FENCHELSALAT MIT ZITRONE

COUSCOUS

ORANGEN-MINZE-TEE

FÜR 4 PERSONEN



TAJINE

Fenchelsamen
1 Zimtstange
1 kleine rote Zwiebel
½ frische rote Chilischote
12 gemischte grüne und schwarze Oliven, entsteint
4 Tomaten
1 kleine Salzzitrone (Orientladen)
1 gehäufter TL Ras el-Hanout oder Garam Masala (marokkanische bzw. indische Gewürzmischung)
1 Prise Safranfäden
4 Stängel Koriandergrün
400 g frische Miesmuscheln, tentiert und gesäubert (bitten Sie Ihren Fischhändler darum)

COUSCOUS

250 g Couscous

SEETEUFEL

4 Seeteufelfilets, je 150 g, gehäutet und sorgfältig entgrätet
2 Knoblauchzehen
Fenchelsamen
Ras el-Hanout oder Garam Masala
getrockneter Oregano

FENCHELSALAT

2 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone
1 kleines Bund Koriandergrün

JOGHURTSauce

250 g Joghurt
1 EL Harissa (scharfe Würzpaste)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

TEE

1 Bund Minze
½ Bio-Orange
nach Belieben: flüssiger Honig
nach Belieben: Eiswürfel

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Backofengrill auf Maximum vorheizen. Eine große Tajine (marokkanischer Tontopf mit kegelförmigem Deckel) oder einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Schneidescheibe einsetzen. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

TAJINE 1 Schuss Olivenöl, 1 Prise Fenchelsamen und den Zimt in den Topf geben. Die Fischfilets nebeneinander auf ein Kunststoffbrett legen, auf eine einheitliche Länge einkürzen und in eine passgenaue Brat- oder Steingutform legen. Die abgeschnittenen Fischstücke grob hacken und im Schmortopf unter Rühren anbraten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, Chili (ohne Stiel) in feine Streifen schneiden. Beides mit den Oliven unterrühren. Abkühlen lassen.

COUSCOUS Den Couscous in eine Servierschüssel oder einen Topf füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knapp mit kochendem Wasser bedecken und mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Zugedeckt quellen lassen.

SEETEUFEL Die Filets in der Form mit Olivenöl beträufeln und die Knoblauchzehen dazupressen. Den Fisch mit je 1 Prise Fenchelsamen, Ras el-Hanout oder Garam Masala, Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen und in der Mischung wenden. Im obersten Teil des Ofens 14 Minuten grillen, bis er durchgegart ist.

TAJINE Tomaten waschen und trockentupfen. Die Hälfte grob würfeln, den Rest und die Salzzitrone fein hacken und unter die anderen Zutaten im Topf mengen. Mit Ras el-Hanout oder Garam Masala und Safran würzen, 250 ml Wasser zugießen und gut umrühren. Falls Sie mit einer Tajine arbeiten, den Deckel aufsetzen, falls nicht, aus einem großen Stück Alufolie (etwa armlang) einen kegelförmigen Deckel basteln. Da gibt's kein richtig oder falsch, einfach ausprobieren und darauf achten, dass er genau in den Topf passt. Den Koriander rasch abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und in den Topf geben. Die Muscheln rütteln, geöffnete Exemplare, die sich dabei nicht schließen, aussortieren und wegwerfen. Restliche

Muscheln in den Ton- oder Schmortopf füllen, den (Alu-)Deckel aufsetzen (und genau einpassen). Die Muscheln etwa 8 Minuten darin dämpfen, bis sie sich geöffnet haben.

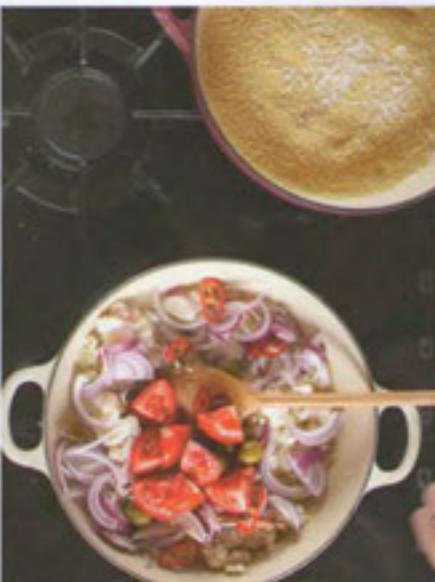
SALAT Den Fenchel putzen und waschen; das Grün, falls vorhanden, beiseitelegen. Die Knollen halbieren und in der Küchenmaschine in dicke Scheiben schneiden. In eine große Servierschüssel füllen. Die Zitrone heiß abspülen, kurz mit dem Handballen kneten und ebenfalls in der Küchenmaschine klein schneiden. Fenchel und Zitrone vermengen; die Endstücke herausfischen und wegwerfen. Koriander kurz abbrausen, Blätter abzupfen. Blätter und Stiele getrennt fein hacken, die harten Stielenden wegwerfen. Die Stiele mit 1 kräftigen Schuss natürlichem Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Über den Salat gießen, mit den Händen durchheben und mit dem Großteil der Korianderblätter und dem Fenchelgrün bestreuen. Auf den Tisch stellen.

SEETEUFEL Zur Garprobe den Fisch anschneiden. Ist er nicht mehr glasig, den Grill ausschalten, die Filets bis zum Servieren mit Alufolie bedeckt im Ofen warm halten. Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

JOGHURTSauce Den Joghurt in eine Schüssel füllen. Harissa und 1 Schuss natives Olivenöl in die Mitte geben und nur leicht unterrühren. Etwas salzen und auf den Tisch stellen.

TEE Minze abbrausen, die Blätter in eine Teekanne zupfen. Mit einem Sparschäler die Schale der Orange in feinen Streifen abziehen und zugeben. Mit kochendem Wasser auffüllen und nach Belieben mit Honig süßen. Auf den Tisch stellen. (Sie können den Tee auch kalt mit Eiswürfeln servieren.)

SERVIEREN Tajine, Couscous und Fisch auftragen. Den Deckel abheben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Die Tajine mit den restlichen Korianderblättern bestreuen. Couscous mit einer Gabel auflockern, abschmecken und dann nicht mehr lange fackeln.







RÄUCHERLACHS

FÜR 4 PERSONEN



KARTOFFELSALAT MIT DILL ROTE BETE & HÜTTENKÄSE ROGGENBROT & SELBST GEMACHTE BUTTER



KARTOFFELSALAT

500 g rotschalige Kartoffeln
1 Bio-Zitrone
2 Zweige Thymian
1 kleines Bund Dill

LACHS

100 g Brunnenkresse
400 g Räucherlachs bester Qualität,
in Scheiben
1 Bio-Zitrone
3 gehäufte EL Sahne Meerrettich
1 Kästchen Kresse

BUTTER

300 g Crème double (Doppelrahm mit
mindestens 40% Fett)

ROTE BETE

250 g gegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
Balsamico-Essig
1 kleine Handvoll griechisches
(kleinblättriges) Basilikum,
ersatzweise normales Basilikum
1 Becher (200–250 g) Hüttenkäse
einige Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

1 Roggenbrot
1 Flasche gekühlter Weißwein oder
herbwürziges dunkles Bier

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Einen Topf zugedeckt auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Brot und ein Brotmesser auf einem Brett legen und auf den Tisch stellen. In die Küchenmaschine den Schlagbesen einsetzen.

KARTOFFELSALAT Die ungeschälten Kartoffeln waschen, grob vierteln und in 3 cm große Würfel schneiden; dunkle Stellen entfernen. Das kochende Wasser in den Topf gießen, salzen und die Kartoffeln einfüllen. Mit einem Sparschälchen einige Streifen Zitronenschale abziehen und mit dem Thymian einlegen. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind; zur Garprobe mit einem Messer einstechen.

LACHS Die Brunnenkresse waschen, trocknen und auf einem Servierbrett auslegen. Den Lachs kreuz und quer darauf anrichten. Die Zitrone vierteln. Am Rand des Bretts den Sahne Meerrettich auftragen, salzen, pfeffern und mit dem Saft von 2 Zitronenvierteln und natürlichem Olivenöl beträufeln. Auf den Tisch stellen.

BUTTER Die Crème double in der Küchenmaschine zu Butter schlagen.

ROTE BETE Die Knollen auf einem Arbeitsbrett nur grob in Stücke schneiden. In eine Schüssel füllen, mit 2 Spritzen Balsamico und 1 kräftigen Schuss natürlichem Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Den Dill, etwas selbst gemachte Butter und 1 kräftigen Schuss natives Olivenöl dazugeben und mit Salz, Pfeffer sowie dem Saft von ½ Zitrone würzen. Durchheben und zu Tisch bringen.

BUTTER Inzwischen dürfte sich die Crème double in einen dicken Kloß Butter verwandelt haben – auch die Küchenmaschine klingt jetzt anders. Die Butter in ein Sieb legen und über der Spülle mit sauberen kalten Händen rasch verkneten, um überschüssiges Wasser herauszupressen. Auf ein Stück Pergamentpapier legen. Die Butter ab jetzt möglichst wenig mit den Händen berühren, damit sie nicht schmilzt. Salzen und neben dem Brot auf das Brett setzen.

ROTE BETE Den Hüttenkäse direkt im Becher mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Thymian kurz abbrausen, trockentupfen und den Käse mit den Blättchen bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Schale von ½ Zitrone fein darüber abreiben. Rote Bete auf einer Servierplatte anrichten, den gewürzten Hüttenkäse darauföffeln, pfeffern und mit weiterem Olivenöl beträufeln. Mit dem restlichen Basilikum bestreuen und auf den Tisch stellen.

KARTOFFELSALAT Die Kartoffeln abgießen und 2 Minuten ausdampfen lassen; inzwischen den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Den Dill, etwas selbst gemachte Butter und 1 kräftigen Schuss natives Olivenöl dazugeben und mit Salz, Pfeffer sowie dem Saft von ½ Zitrone würzen. Durchheben und zu Tisch bringen.

SERVIEREN Die Kresse über den Räucherlachs schnippen, die restlichen beiden Zitronenviertel danebensezten und mit gekühltem Weißwein oder würzigem Bier servieren.



CHOWDER MIT
SCHELLFISCH & MAIS
PIKANTE RIESENGARNELEN
REGENBOGENSALAT
GEEISTE HIMBEER-HOLUNDER-
LIMONADE

FÜR 4 PERSONEN



CHOWDER

4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
250 g rotschalige Kartoffeln
4 Maiskolben
300 g geräuchertes Schelfischfilet am Stück, gehäutet und sorgfältig entgratet
3 frische Lorbeerblätter
3 Zweige Thymian
1 l Bio-Geflügelfond
150 g Kochsahne
200 g geschälte gegarte Garnelen
150 g Matzen-Brot (jüdisches Fladenbrot) oder ein ähnliches Produkt (schauen Sie im Supermarkt)

RIESENGARNELEN

8 ungeschälte rohe Riesengarnelen
1 Stückchen Butter
einige Zweige Thymian
1 gestrichener TL Cayennepfeffer
gemahlener Zimt
4 Knoblauchzehen
½ frische rote Chilischote
½ Bio-Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

SALAT

1 Knoblauchzehe
½ frische rote Chilischote

1 kleiner Bund Estragon

2 EL Rotweinessig
3 EL fettarmer Naturjoghurt
1 große Zucchini
2 Möhren
1 frische Rote Bete oder Gelbe Bete
1 Kästchen Kresse

HIMBEER-HOLUNDER-LIMONADE

2 Stängel Minze
Eiswürfel
50 ml Holunderblutensirup, plus etwas mehr
150 g Himbeeren
1 l Mineralwasser mit Kohlensäure

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. In die Küchenmaschine die grobe Reibscheibe einsetzen. Einen großen, hohen Topf kräftig erhitzen. Den Grill auf Maximum vorheizen.

CHOWDER Den Speck in feine Streifen schneiden und in dem Topf in Olivenöl unter Rühren bräunen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und unterrühren. Die ungeschälten Kartoffeln waschen, in 2 cm große Würfel schneiden und hinzufügen. Ein Auge auf den Topf haben und regelmäßig umrühren. Ein sauberes Küchentuch auf ein Brett legen und die Ränder hochschlagen, damit die Maiskörner nicht davonfliegen. Einen Maiskolben aufrecht daraufsetzen und mit einem Messer rundherum vorsichtig die Körner herunterschneiden. Mit den anderen Kolben genauso verfahren, die leeren Kolben wegwerfen. Die Maiskörner sofort in den Topf geben und den Schelfisch einlegen. Kräuter abbrausen, hinzufügen, mit Geflügelfond auffüllen und zugedeckt 12 Minuten garen.

GARNELEN Die Riesengarnelen in eine ofenfeste Pfanne legen. Einige Schluck Olivenöl, Butter und den abgebräussten Thymian zufügen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 kleinen Prise Zimt würzen. Knoblauchzehen dazupressen. Chili von Stiel und Samen befreien, in feine Streifen schneiden und unter die Garnelen mengen. Jetzt noch die ½ Zitrone einlegen und die Garnelen im obersten Teil des Ofens 8–10 Minuten grillen, bis sie sich orangerot und an ihren Spitzen braun verfärbt haben. Herausnehmen und ruhen lassen.

SALAT Für das Dressing den Knoblauch schälen und mit dem Chili, dem Estragon, je 1 Prise Salz und Pfeffer, dem Rotweinessig, 6 EL nativem Olivenöl und dem Joghurt im Standmixer zu einer Sauce mixen. Kräftig abschmecken – das Dressing darf ruhig einen Tick zu salzig und sauerlich sein, also ruhig ein bisschen nachwürzen und erneut mixen. In eine kleine Kanne füllen und auf den Tisch stellen.

CHOWDER Gut umrühren und den Deckel wieder auflegen.

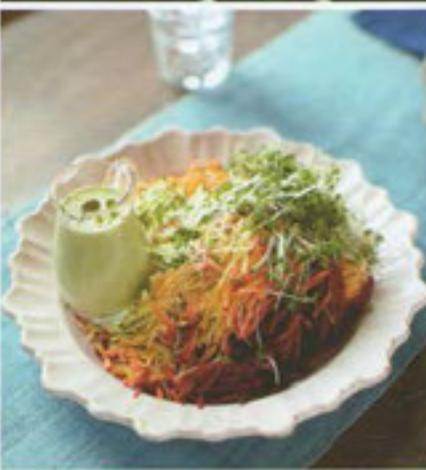
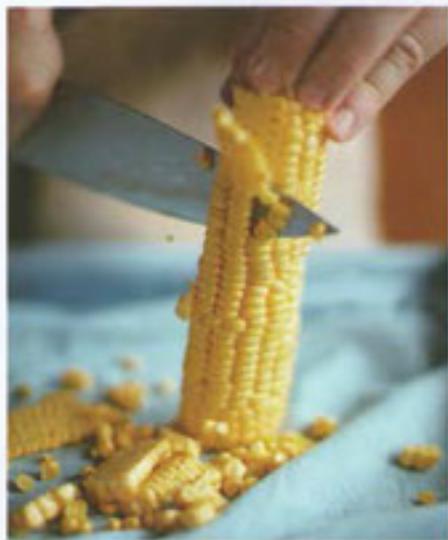
SALAT Zucchini und Möhren waschen und putzen. Die Bete schälen. Das Gemüse getrennt in der Küchenmaschine grob raspeln. Auf einen Servietteller häufen, sodass es ein bisschen untermixt aussieht – wie ein Regenbogen. Die Kresse darüberschnippen und den Salat zum Dressing auf den Tisch stellen. Erst im letzten Moment anmachen.

CHOWDER Kochsahne und geschälte Garnelen unterrühren und zugedeckt auf kleiner Stufe weitergaren. Das Matzenbrot übereinandergestapelt auf den Tisch stellen.

LIMONADE Die Schüssel der Küchenmaschine ausspülen und das Flügelmesser einsetzen. Minze abbrausen und kurz trockenschütteln. 2 große Handvoll Eiswürfel in die Küchenmaschine geben und die Minzeblätter dazuzupfen. Zu einer sorbetartigen Masse mixen. Bei laufendem Gerät 50 ml Holundersirup und die Himbeeren zugeben, mit 500 ml Mineralwasser aufgießen und weitermixen, bis die Mischung homogen ist. Abschmecken, bei Bedarf mit etwas Holundersirup nachsüßen. In eine große Kanne umfüllen. Mit dem restlichen Mineralwasser auffüllen und kurz vor dem Servieren noch einmal umrühren.

CHOWDER Den Topf vom Herd nehmen. Sie können die Suppe so lassen wie sie ist oder aber leicht zerstampfen, damit sie etwas sämiger wird, oder auch pürieren – ganz wie Sie wollen. Ich zerstampfe immer eine Hälfte und rühre das Ganze dann durch.

SERVIEREN Die Riesengarnelen in der Pfanne und den Chowder im Topf auf den Tisch stellen. Die Matzen grob in Schalen bröckeln, den Chowder darüberschöpfen und je 2 Riesengarnelen einlegen. Den Salat anmachen, nochmals abschmecken und los geht's.



FISCHPFANNE AUS DEM OFEN

FÜR 4 PERSONEN (Toffeetorte für 8–10)



JERSEY-ROYAL-KARTOFFELN, SALSA VERDE, SPINATSALAT, SCHNELLE BANANEN-TOFFEE-TORTE



KARTOFFELN

500 g kleine Jersey-Royal- oder neue Kartoffeln
Stiele von 1 großen Bund Minze
1 Spritzer Zitronensaft

FISCH

4 Lachsfilets mit Haut, je 150 g, geschuppt und sorgfältig entgrätet
8 ungeschälte rohe Riesengarnelen
1 Bund grüner Spargel
1 Bio-Zitrone
1 frische rote Chilischote
1 kleiner Bund Basilikum
1 kleine Dose (30 g) Sardellen in Öl
4 Knoblauchzehen
3-4 Tomaten
4 Scheiben Pancetta, ersetztweise durchwachsener Bauchspeck

SALSA VERDE

Blätter von $\frac{1}{2}$ Bund Minze (vom Bund für die Kartoffeln)
1 Handvoll glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL Rotweinessig
1 gehäufter EL Dijon-Senf
1 gehäufter TL Kapern
2 Cornichons

SPINATSALAT

200 g junger zarter Blattspinat
Balsamico-Essig
1 Zitrone
Blätter von $\frac{1}{2}$ Bund Minze (vom Bund für die Kartoffeln)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

TOFFEETORTE (für 8-10 Personen)

4 gehäufte EL feiner Zucker
4 reife Bananen
100 ml fettarme Milch
1 süßer Mürbeteigboden (Fertigprodukt), etwa 200 g
300 g Sahne
1 EL Kaffeesirup
100 g Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil), zum Raspeln

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Im Gefrierfach Platz für die Torte schaffen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Einen Topf auf starke Hitze stellen. Backofenrillen auf Maximum vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

KARTOFFELN Die Kartoffeln waschen und in den Topf füllen. Minze abbrausen, trockenschütteln, den oberen Teil mit den Blättern abschneiden, beiseitelegen. Die Minzestiele mit Kuchengarn zusammenbinden, auf die Kartoffeln im Topf legen, salzen und mit kochendem Wasser bedecken. Zugedeckt garen.

TORTE Eine mittelgroße Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Den Zucker einstreuen, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen und schmelzen lassen. Inzwischen 2 Bananen schälen und mit der Milch im Standmixer pürieren. Die Pfanne ab und zu leicht neigen, damit der Zucker zerläuft und restlos schmilzt. Sobald er zu goldgelbem Karamell gekocht ist und Blasen wirft, die Bananenmilch unter Rühren zugießen. Selen Sie dabei vorsichtig, der Karamell ist höllisch heiß! 1-2 Minuten weiterrühren, damit nichts ansetzt, bis die Mischung goldbraun ist. Auf den Teigboden gießen (☞) und gleichmäßig verstreichen. Zum Abkühlen ins Gefrierfach stellen.

FISCH Lachsfilets und Garnelen in eine große Bratpfanne legen. Den Spargel von holzigen Enden befreien und dazugeben; kräftig salzen und pfeffern. Zitrone vierteln, Chili (ohne Stiel) fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und mit Zitrone und Chili in die Form füllen. Das Sardellenöl über den Fischträufeln, 4 Sardellenfilets zerdrücken und zufügen, den Knoblauch dazupressen. Alles mit Olivenöl übergießen. Tomaten waschen, trockentupfen, grob hacken und in die Form füllen.

Die Zutaten in der Form gleichmäßig verteilen. Zitronenviertel mit dem Fruchtfleisch nach oben. Lachs mit der Haut nach oben drehen, die Pancettascheiben quer darüberlegen. In der Ofenmitte etwa 10 Minuten grillen, bis die Pancetta knusprig und der Fisch durchgegart ist.

KARTOFFELN Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Abgießen und den Herd ausschalten; die Minzestiele wegwerfen. Die Kartoffeln in einer Servierschüssel anrichten, großzügig mit natürlichem Olivenöl übergießen und mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abrunden.

SALSA VERDE Minzeblätter in die Küchenmaschine geben. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter zur Minze geben, Stiele wegwerfen. Knoblauchzehe schälen und mit den restlichen Sardellenfilets aus der Dose, Rotweinessig, Senf, Kapern, Cornichons sowie 6 EL natürlichem Olivenöl hinzufügen und zu einer Sauce pürieren. Abschmecken, in ein Schälchen füllen und auf den Tisch stellen.

SALAT Spinat waschen und trocknen. Ein Schuss natives Olivenöl in eine Salatschüssel gießen. Je 1 Prise Salz und Pfeffer, den einen oder anderen Schuss Balsamico und 1 kräftigen Spritzer Zitronensaft zugeben. Die Minzeblätter in feine Streifen schneiden und unter das Dressing rühren. Den Spinat auf ein Küchenbrett häufen, mit einer Hand bündeln und grob in 1 cm breite Streifen schneiden. In die Salatschüssel geben und auf den Tisch stellen, aber erst kurz vor dem Essen durchheben.

TORTE Die Sahne in einer großen Rührschüssel steif schlagen. Den Kaffeesirup nur leicht unterziehen – es soll ein Marmoreffekt entstehen. Die restlichen beiden Bananen schälen, schräg in Scheiben schneiden. Teigboden aus dem Gefrierfach nehmen, mit den Bananen belegen. Mit einem Teigschaber die Sahne darauf häufen und vorsichtig verstreichen. Mit geraspelter Schokolade dekorieren (☞) und bis zum Servieren wieder ins Gefrierfach stellen.

FISCH Aus dem Ofen nehmen und in der Form sofort servieren. Dazu eine Flasche gekühlten Weißwein reichen.







BLOODY-MARY-
MIESMUSCHELN

RUCOLASALAT

MIT TOMATEN & KRÄUTERN

LECKERER RHABARBERKUCHEN

FÜR 4 PERSONEN



MIESMUSCHELN

knuspriges Weißbrot, zum Servieren
300 ml passierte Tomaten
1 EL Worcestersauce
3 gehäufte TL Meerrettich
½-1 frische rote Chilischote
½ Staudensellerie
4 Knoblauchzehen
1 Schuss Portwein
1 kräftiger Schuss Wodka
1 Zitrone
2 kg frische Miesmuscheln,
zentbiert und gesäubert (bitten
Sie Ihren Fischhändler darum)
1 kleiner Bund glatte Petersilie

SALAT

5 kleine Tomaten
Balsamico-Essig
½ Zitrone
je 5 Stängel Petersilie, Estragon, Dill,
Minze und Basilikum
100 g Rucola (verzehrfertig aus
dem Beutel)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

RHABARBERKUCHEN

Mehl, zum Bestäuben
1 Rolle (275 g) frischer Blätterteig
(Kühlregal)
1 Ei
200 g Rhabarber
2 gehäufte EL feiner Zucker
2 cm Ingwerwurzel
1 Bio-Orange
1 TL Vanillepasta oder -extrakt
125 g Crème fraîche
150 g Vanillesauce guter Qualität

ZUM SERVIEREN

dunkles, herbwürziges Bier

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 190 °C vorheizen. Einen großen Topf mit Deckel und einen kleineren Topf auf mittlere Hitze stellen.

KUCHEN Ein Backblech mit Mehl bestäuben. Den Blätterteig zu einem 20 x 20 cm großen Quadrat zurechtschneiden (Rest anderweitig verwenden) und auf das Blech legen. Die Ecken mit dem Daumen gut andrücken und den Rand rundherum etwa 1 cm tief einschneiden, sodass beim Backen eine Art Borte entsteht. Den Teig mit einem Messer kreuzweise leicht einritzen. Das Ei in einer kleinen Schale verquiren, den Teig mit dem Ei einpinseln und im oberen Teil des Ofens etwa 20 Minuten backen.

Den Rhabarber schälen, in 1 cm dicke Stücke schneiden und in dem kleineren Topf mit dem Zucker verrühren. Ingwer schälen und fein hineinreiben. Die Schale von ½ Orange ebenfalls hineinreiben, die Vanille zufügen und den Rhabarber zudeckt garen. Gelegentlich ein Auge darauf werfen und umrühren, während Sie schon mal weitermachen.

MUSCHELN Das Brot im unteren Teil des Ofens aufbacken. Die passierten Tomaten, die Worcestersauce und den Meerrettich in einer Kanne verrühren. Den ½ Chili in sehr feine Streifen schneiden (oder auch mehr, wenn Sie es feurig mögen). Die Selleriestangen trennen, bei Bedarf entflecken. Das zarte Grün beiseitelegen. Die Stangenenden kappen, 2-3 Stangen in feine Scheiben schneiden und in die Kanne geben. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, Portwein und Wodka zugießen und richtig gründlich umrühren. Den Saft der Zitrone hineinpressen und die »Bloody Mary« mit Salz und Pfeffer würzen.

KUCHEN Inzwischen dürfte der Rhabarber weich sein, also den Herd ausschalten und den Deckel abnehmen, damit die Mischung noch etwas eindickt.

SALAT Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Den restlichen Sellerie (von den Muscheln) in Stücke schneiden. Auf einem Servierteller anrichten, großzügig salzen und pfeffern und mit natürlichem Olivenöl und etwas Balsamico beträufeln. Den Saft der ½ Zitrone darüberpressen.

MUSCHELN Die Muscheln sichten und geöffnete Exemplare, die sich bei Berührung nicht schließen, wegwerfen. Den Rest in den vorgeheizten großen Topf geben und mit der »Bloody Mary« übergießen. Den Deckel auflegen, den Topf kräftig rütteln und die Muscheln bei starker Hitze etwa 10 Minuten garen, bis sie sich geöffnet haben.

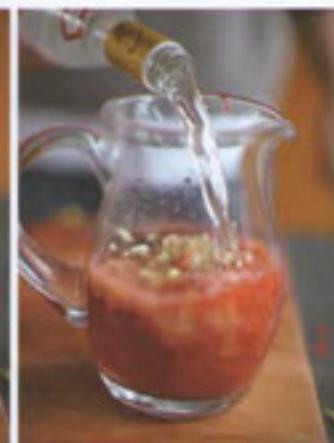
SALAT Krauter abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, mit dem Rucola über Tomaten und Sellerie häufen. 1 Schluck natives Olivenöl und Balsamico-Essig darüberträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf den Tisch stellen. Erst kurz vor dem Essen durchheben.

MUSCHELN Kurz nachschauen, wie weit sie sind und den Topf noch einmal kräftig rütteln.

KUCHEN Inzwischen müsste Ihr Blätterteig goldgelb und aufgegangen sein, also aus dem Ofen nehmen und die Teigmitte mit einem Pfannenwender behutsam wieder flach drücken. Einige Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Servierbrett oder eine Platte setzen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf den Tisch legen.

MUSCHELN Sobald sich die Muscheln geöffnet haben, mit einem Schaumlöffel auf eine große Platte heben. Den Sud bei starker Hitze noch etwas einkochen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Den kochendheißen Sud über die Muscheln gießen, mit Olivenöl beträufeln und mit der Petersilie bestreuen. Auf den Tisch stellen und in Schalen servieren. Den Sud mit dicken Stückchen Brot auftunken.

KUCHEN Wenn alle bereit für das Dessert sind, den Großteil der Crème fraîche und der Vanillesauce kreuz und quer auf dem Blätterteig verteilen und den gedünsteten Rhabarber darüberlöffeln. Mit der restlichen Crème fraîche und Vanillesauce überziehen und servieren.







WOLFSBARSCH MIT KNUSPRIGER PANCETTA

SÜSSKARTOFFELPÜREE

ASIATISCHES GEMÜSE

MINUTENFRUCHTEIS

ZITRONEN-INGWER-LIMONADE

FÜR 4 PERSONEN



PÜREE

700 g Süßkartoffeln
2 Bio-Limetten
1 kleiner Bund Koriandergrün
2 EL Mango-Chutney
Sojasauce

GEMÜSE

1 frische rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
Sojasauce
1 Limette
Sesamöl
250 g grüner Spargel
1 Brokkoli

WOLFSBARSCH

8 dünne Scheiben Pancetta,
ersatzweise durchwachsener
Bauchspeck
4 Wolfsbarschfilets mit Haut, je 150 g,
geschuppt und sorgfältig entgrätet
1 TL Fenchelsamen
1 Bio-Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivencöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZITRONEN-INGWER-LIMONADE

Eiswürfel
1 Dose (0,33 l) Zitronenlimonade
einige Stängel Minze
2 cm Ingwerwurzel
1 Flasche Mineralwasser mit
Kohlensäure

FRUCHTEIS

150 g frische Blaubeeren
500 g gemischte gefrorene
Beerenfrüchte
3–4 EL flüssiger Honig
500 g Naturjoghurt
einige Stängel Minze

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Einen großen Topf mit Deckel und eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Vier Dessertgläser ins Gefrierfach stellen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

PÜREE Die Süßkartoffeln waschen, von schadhaften Stellen befreien und mit einem Messer mehrfach einstechen. In eine große, mikrowellentaugliche Schüssel geben, 1 halbierte Limette einlegen und doppelt mit Frischhaltefolie bedecken. In der Mikrowelle auf maximaler Stufe 12 Minuten garen.

GEMÜSE Chili von Stiel und Samen befreien, fein hacken. Die Hälfte in eine große Servierschüssel geben, den Rest beiseitelegen. Den Knoblauch in die Schüssel pressen und 2 EL Sojasauce, 4–6 EL natives Olivenöl, den Saft der Limette und 1 Schuss Sesamöl unterrühren. Abschmecken, bei Bedarf mit etwas Sojasauce nachwürzen. Holzige Spargelenden abbrechen, Brokkoli senkrecht durch den Strunk vierteln.

WOLFSBARSCH Pancetta in der Pfanne in etwas Olivenöl knusprig braten. Im Auge behalten und rechtzeitig wenden.

LIMONADE Eine große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, die Limonade hineingießen. Minze waschen, trocken-schütteln und einlegen. Ingwer schälen und in die Limonade raspeln. Kanne mit Mineralwasser auffüllen. Mit einem Holzlöffel umrühren und auf den Tisch stellen.

WOLFSBARSCH Die Pancetta müsste jetzt knusprig sein, also auf einen Teller heben, das Fett aber nicht weggiessen. Den Fisch mit der Haut nach unten einlegen, die Pfanne kurz rütteln und die Filets mit einem Pfannenwender einige Sekunden sanft andrücken. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und gleichmäßig über den Fisch streuen. Salzen und pfeffern, die Schale der Zitrone fein darüber abreiben, die Frucht vierteln und beiseitelegen.

PÜREE Koriander abbrausen, trockenschütteln und auf einem großen Holzbrett fein hacken; einige Blätter zum Garnieren

zurücklegen. Chutney, 1 kräftigen Spritzer Sojasauce, etwas natives Olivenöl, Saft von $\frac{1}{2}$ Limette und beiseitegelegten Chili zugeben, alles fein hacken und dabei vermischen.

GEMÜSE Den großen Topf mit kochendem Wasser füllen und salzen. Brokkoli und Spargel einlegen, sie müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein, und zugedeckt bei starker Hitze garen.

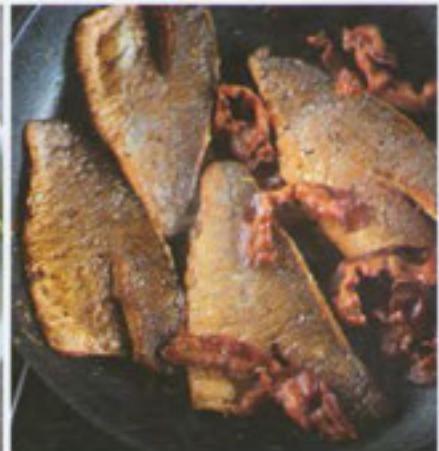
WOLFSBARSCH Einen Blick auf den Fisch werfen – ist die Haut goldbraun und knusprig, die Temperatur auf kleine Stufe stellen, aber erst, wenn sie wirklich schön kross ist.

PÜREE Die Süßkartoffeln aus der Mikrowelle nehmen und prüfen, ob sie gar sind. Mit einer Küchenzange die heißen Limettenhälften über den Kartoffeln auspressen und wegwerfen. Die Kartoffeln vorsichtig auf das Brett mit der Chutney-Koriander-Mischung geben und samt Schalen mit einem Messer oder Kartoffelstampfer klein hacken oder zerstampfen. Abschmecken und bei Bedarf mit weiterem Limettensaft abrunden.

WOLFSBARSCH Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets wenden, sodass sie von der anderen Seite in der Resthitze behutsam durchgaren. Pancetta in der Pfanne wieder erwärmen und mit dem Fisch auf dem Püree anrichten. Mit Zitronenspalten und dem restlichen Koriandergrün garnieren und auf den Tisch stellen.

GEMÜSE Brokkoli und Spargel abgießen und abtropfen lassen. Ins Dressing geben, kurz durchheben und servieren.

FRUCHTEIS Blaubeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen. Dessertgläser und Beerenfrüchte aus dem Gefrierfach nehmen, die Blaubeeren auf die Gläser verteilen. Joghurt, Honig und abgezupfte Minzeblätter in der Küchenmaschine pürieren, die gefrorenen Beeren zugeben und alles zu einer glatten Creme verarbeiten. Über die Beeren in die Gläser läppeln und servieren. Mjamh!







LACHS AUF
ASIATISCHE ART
NUDELSUPPE
BOHNENSPROSSENSALAT
LITSCHI & BLAUBEEREN

FÜR 4 PERSONEN





LACHS

2 cm Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Zwiebel
½ frische rote Chilischote
1 EL Sojasauce
2 Limetten
4 Lachsfilets mit Haut, je 180 g,
geschuppt und sorgfältig entgrätet
Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)

SALAT

1 großes Bund Koriandergrün
400 g frische Bohnensprossen
100 g Cashewkerne
flüssiger Honig, zum Beträufeln
½ frische rote Chilischote
1 kleine reife Mango

Sojasauce

Sesamöl
1 Limette oder Zitrone

NUDELSUPPE

4 Frühlingszwiebeln
1–2 frische rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwerwurzel
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3 TL Maisstärke
900 ml Bio-Geflügelfond
200 g Zuckerschoten
Sojasauce nach Geschmack
200 g dünne chinesische Eiernudeln

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

DESSERT

125 g Blaubeeren
1 Dose (425 g) Litschis im eigenen Saft
2 Sesam-Krokant-Riegel
500 g Vanilleeis guter Qualität
1 Stängel Minze

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

LACHS Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, Chili vom Stiel befreien. Mit der Sojasauce in den Standmixer geben. Den Saft der Limetten hineinpressen und die Zutaten fein pürieren. Probieren, ob die Balance zwischen süß und salzig stimmt, dann in eine Steingutform oder eine ofenfeste Pfanne geben, in der der Lachs gerade Platz hat. Einige Schuss Olivenöl hineingießen, den Lachs mit der Haut nach oben einlegen, mit etwas Fünf-Gewürze-Pulver und schwarzem Pfeffer bestreuen und im oberen Teil des Ofens 18 Minuten garen.

SALAT Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter in eine große Schüssel zupfen, die Stiele ganz fein schneiden und zufügen. Sprossen verlesen, waschen, trocknen und in die Schüssel geben; beiseitestellen. Eine große Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen.

NUDELSUPPE Einen großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und mit 1 kräftigen Schuss Olivenöl in den Topf geben. Chili von Stiel und Samen befreien, in feine Ringe schneiden, unterrühren. Den Knoblauch dazupressen. Ingwer schälen und über dem Topf fein abreiben. Alles gut vermengen.

SALAT Die Cashewkerne in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit einem Teigroller oder schweren Topf zerstoßen. In der vorgeheizten Pfanne in etwas Olivenöl goldbraun rösten; gelegentlich durchschwenken.

NUDELSUPPE Das Fünf-Gewürze-Pulver und die Maisstärke über das Gemüse streuen, umrühren und mit 900 ml Geflügelfond auffüllen. Zuckerschoten putzen, waschen, in die Suppe geben und bei starker Hitze aufkochen. Probieren und bei Bedarf mit etwas Sojasauce abschmecken. Die Nudeln hineingeben und den Deckel auflegen.

SALAT Nach den Cashewkernen schauen; sind sie goldbraun, die Pfanne vom Herd nehmen, 1 großzügigen Klecks Honig hineintrüpfeln, umrühren und beiseitestellen.

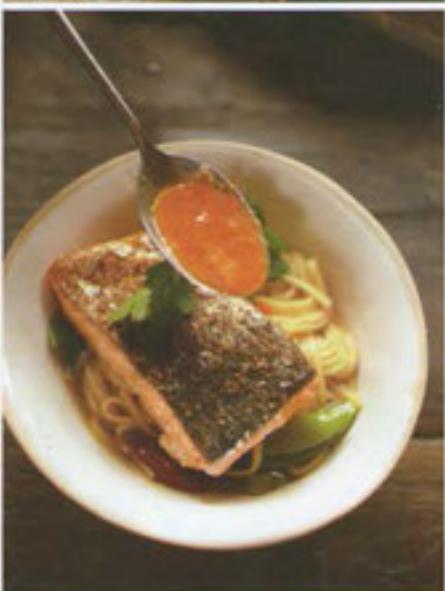
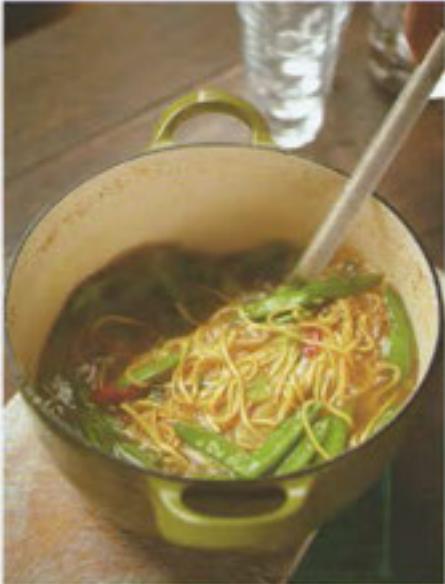
DESSERT Blaubeeren verlesen, abbrausen, trockentupfen. 1 kleine Handvoll halbieren und mit den restlichen ganzen Beeren in einer großen Schüssel vermengen. Die Litschis und einen Teil ihres Safts dazuzugeben, umrühren und auf den Tisch stellen.

SALAT Den ½ Chili in feine Streifen schneiden. Die Mango mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein herunterschneiden (☞) und mit dem Chili unter den Salat mengen. Die Cashewkerne darüberstreuen, den Salat mit Sojasauce, natürlichem Olivenöl, Sesamöl und dem Saft der Limette oder Zitrone anmachen. Mit den Händen durchheben (vorsichtig, falls die Nüsse noch heiß sind).

DESSERT Die Sesamriegel in ein sauberes Küchentuch wickeln und auf der Arbeitsfläche zu feinen Bröseln schlagen. In ein Schälchen füllen und mit dem Vanilleeis auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die Suppe und den Salat zu Tisch bringen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Koriander bestreuen und in der Form auf den Tisch stellen. Nudeln und Brühe gleichmäßig auf Teller verteilen, je 1 Lachsfilet einlegen und etwas Sauce aus der Form darüberlöffeln.

DESSERT Sobald alle bereit sind, einige Kugeln Eiscreme und die Früchte in Kaffeetassen anrichten. Mit dem Fruchtsaft aus der Schüssel überziehen, den zerbröselten Sesamriegeln bestreuen und mit Minze garnieren.



KNUSPRIG GEBRATENER
LACHS

BUNTER REIS

ZUCCHINISALAT

GENIALE GUACAMOLE

BEERENSCHORLE

FÜR 6 PERSONEN



LACHS

2 längliche rote Paprikaschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 frische rote Chilischoten
1 kg Lachsfilet am Stück mit Haut, geschnupft und sorgfältig entgrätet
1 Bio-Zitrone
Fenchelsamen

REIS

1 Kaffeebecher Basmatireis
einige Stängel Basilikum
225 g eingelegte rote Paprikaschoten
Balsamico-Essig

ZUCCHINISALAT

1 Zitrone
einige Stängel Minze
1-2 frische rote Chilischoten
400 g kleine junge Zucchini

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

GUACAMOLE

4 Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote

2 Limetten

2-3 kleine reife Avocados
1 Handvoll Kirschtomaten

EXTRAS

1 Packung Tortillas
150 g Sauerrahm

SCHORLE

1 große Schale Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren oder Erdbeeren
einige Stängel Minze
Eiswürfel
1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen- grill auf Maximum vorheizen. Einen Topf auf mittlere Hitze stellen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

LACHS Einige Schuss Olivenöl in eine große Bratpfanne geben. Paprikaschoten putzen und waschen, Frühlingszwiebeln putzen. Das Gemüse in 2 cm große Stücke schneiden. Chilis vom Stiel befreien, grob hacken. Den Lachs von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit fein geriebener Zitronenscheibe bestreuen. Die Gewürze in den Fisch einreiben, anschließend die Hände waschen. Den Lachs mit der Haut nach oben in die Form legen; eventuell halbieren, damit er hineinpasst. Das Gemüse rundherum verteilen. In der Ofenmitte 14 Minuten grillen (Kuchentimer stellen!).

REIS Den Reis in einen mittelgroßen Topf streuen, salzen und 1,5 cm hoch mit kochendem Wasser bedecken. Die Hitze erhöhen und zugedeckt 7 Minuten garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 7 Minuten quellen lassen.

SALAT Den Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone in eine Salatschüssel pressen und mit einigen Schuss nativem Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Minze abbrausen, trockenschütteln. Minzeblätter und $\frac{1}{2}$ Chili fein hacken, ins Dressing geben. Zucchini waschen, trockentupfen. Über der Schüssel mit einem Sparschäler möglichst viele Streifen von den Zucchini abziehen, die Abschnitte auf ein großes Holzbrett legen. Zucchinisalat auf den Tisch stellen, aber erst kurz vor dem Essen durchheben.

REIS Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Basilikumblätter, eingelegte Paprikaschoten und Zucchiniabschnitte auf dem Brett grob hacken und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Schuss nativem Olivenöl und etwas Essig würzen.

SCHORLE Die Beeren in der Küchenmaschine purieren. Minze abbrausen und kurz trockenschütteln. Eine große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen und die Minzeblätter hineinzupfen. Das Beerenpüree mit einem Löffel durch ein Sieb in

die Kanne streichen; die Rückstände wegwerfen. Mit Mineralwasser auffüllen, umrühren und auf den Tisch stellen. Die Küchenmaschine ausspulen.

LACHS Sobald die 14 Minuten vorüber sind, den Fisch aus dem Ofen nehmen. Mit den Fingern und einem Messer die Haut vorsichtig in einem Stück abziehen und umdrehen. Leicht salzen und mit Fenchelsamen bestreuen. Die Paprika wenden. Die Bratpfanne für weitere 5 Minuten unter den Grill schieben, bis die Lachshaut knusprig ist.

GUACAMOLE Die Frühlingszwiebeln putzen. Koriandergrün abbrausen und trockenschütteln. Knoblauch schälen. Chili vom Stiel befreien. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Saft 1 Limette und 1 Schuss natürlichem Olivenöl in der Küchenmaschine zerkleinern. Inzwischen die Avocados entsteinen, Tomaten waschen und vierteilen. Das Gerät ausschalten, das Avocadofleisch hineinlöffen und die Tomaten zufügen. Alles zu einer grobwürfigen Masse purieren, in eine Schale füllen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Auf den Tisch stellen, Limettenspalten zum Auspressen dazulegen.

REIS Den Reis mit einer Gabel auflockern, auf das Brett mit dem gehackten Gemüse stürzen und alles behutsam vermengen. Auf den Tisch stellen. Eine Grillpfanne stark erhitzen.

LACHS Die jetzt knusprige Lachshaut mit einer Küchenzange wieder umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal 5 Minuten unter den Grill schieben.

EXTRAS Die Tortillas einzeln in der Grillpfanne auf jeder Seite kurz erhitzen (oder übereinanderstapeln und für 10-15 Sekunden in die Mikrowelle stellen). Den Sauerrahm in eine Schale füllen, mit natürlichem Olivenöl beträufeln und auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Den Lachs direkt aus dem Ofen zu Tisch bringen und den Zucchinisalat durchheben.



GEBRATENES
RINDERFILET
MINI-YORKSHIRE-
PUDDINGS
JUNGE MÖHREN
RÖSTKARTOFFELN
BRUNNENKRESSESALAT
SUPERSCHNELLE BRATENSauce

FÜR 4 PERSONEN





KARTOFFELN

500 g rotschalige Kartoffeln
1 Bio-Zitrone
4 Zweige Thymian oder Rosmarin
1 Knoblauchknölle

RINDERFILET

je 8 Zweige Rosmarin, Salbei und Thymian
700 g Rinderfilet bester Qualität

MÖHREN

500 g kleine junge Möhren
2 Zweige Thymian
2 frische Lorbeerblätter
1 gehäufter EL feiner Zucker
1 Stückchen Butter

YORKSHIRE-PUDDINGS

knapp 1 Kaffebecher Mehl
1 Kaffebecher Milch
1 Ei

BRATENSAUCE

½ rote Zwiebel
12 kleine Champignons
1 gehäufter EL Mehl
125 ml Rotwein
300 ml Bio-Geflügelfond

BRUNNENKRESSESALAT

100 g Brunnenkresse
½ rote Zwiebel
2 EL Rotweinessig
1 EL feiner Zucker

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

Sahnemeerrettich
scharfer Senf
1 Flasche Rotwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Backofen auf 220 °C vorheizen und ganz oben ein 12er-Muffinblech einschieben. Einen großen Topf und zwei große Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Schneidescheibe einsetzen.

KARTOFFELN Die Kartoffeln waschen, ungeschält in 2 cm große Würfel schneiden und in einer der Pfannen mit kochendem Wasser bedecken. Salzen und zugedeckt bei starker Hitze in rund 8 Minuten bissfest garen. Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

FILET Krauter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter rasch abzupfen und fein hacken. Die Hitze unter der zweiten Pfanne auf Maximum stellen. Fein gehackte Krauter kräftig salzen und pfeffern. Das Filet längs halbieren und in den Kräutern wenden, sodass es von allen Seiten gut davon bedeckt ist. Einige Schuss Olivenöl in die heiße Pfanne gießen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, auch die Enden, dabei jede Minute wenden, während Sie schon mal weitermachen.

MÖHREN Die Möhren waschen, in den großen Topf geben und knapp mit kochendem Wasser bedecken. Thymian und Lorbeer einlegen, salzen. Den Zucker und etwas Olivenöl zugeben und zugedeckt garen, bis das Gemüse weich ist.

PUDDINGS Mehl, Milch und das Ei mit 1 Prise Salz im Standmixer verquirlen. Das heiße Muffinblech aus dem Ofen nehmen (Ofentür wieder schließen) und in schwungvollen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen in jede Vertiefung schnell einige Tropfen Olivenöl trüpfeln. Genauso den Teig bis zur halben Höhe eingießen (Reste für Pfannkuchen verwenden). Das Blech sofort in den oberen Teil des Ofens schieben, die Tür schließen und erst nach 14 Minuten wieder öffnen, wenn die Yorkshire-Puddings goldgelb aufgegangen sind.

KARTOFFELN Den Gargrad kontrollieren, die Kartoffeln abgießen und bei starker Hitze mit 1 Schuss Olivenöl zurück in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern, über der Pfanne mit einem Sparschäler einige Streifen Zitronenschale abziehen, Thy-

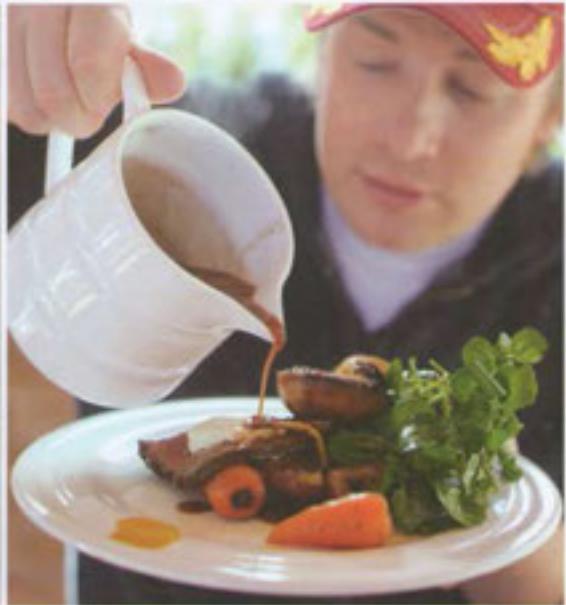
mian oder Rosmarin einlegen. Die Knoblauchknölle waagerecht halbieren, die Hälften mit einer schweren Messerklinge andrücken und untermengen. Gut durchmischen, Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken und knusprig braten. Alle 3 Minuten durchschwenken.

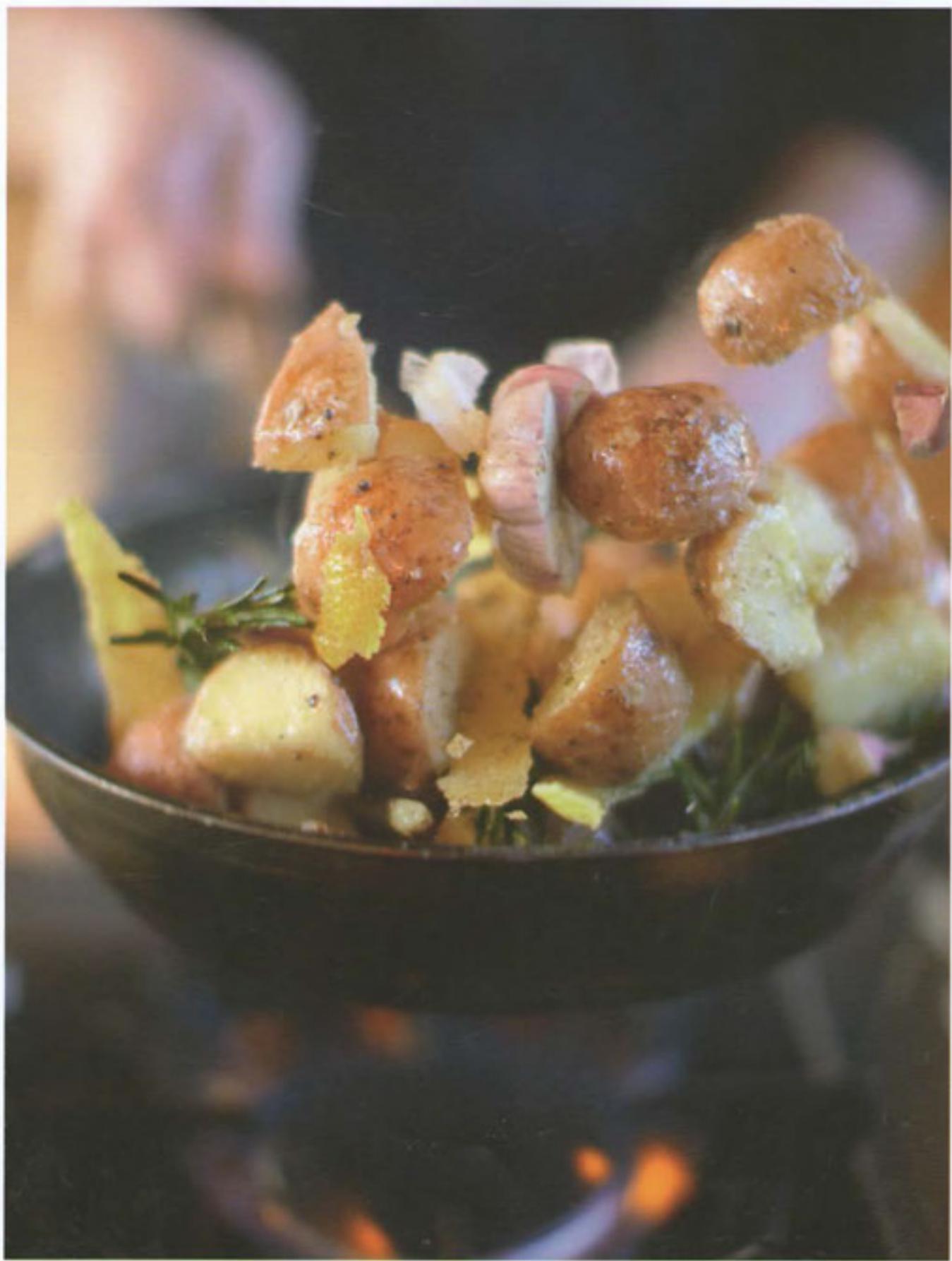
BRATENSAUCE Die Hitze unter dem Fleisch etwas reduzieren. Die rote Zwiebel schälen und in der Küchenmaschine fein schneiden. Die Hälfte davon mit 1 Schuss Olivenöl zu dem Fleisch, die andere Hälfte in eine Salatschüssel geben. Pilze in einem Sieb abspülen, in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden und rund um das Fleisch verteilen. Kurz umrühren und weitere 5 Minuten braten; Fleisch regelmäßig wenden.

SALAT Brunnenkresse waschen und abtropfen lassen. Rotweinessig und Zucker zu den Zwiebeln in die Schüssel geben, kräftig salzen und pfeffern und mit einer Hand alles zerdrücken. 4 EL natives Olivenöl unterrühren, die Kresse hineingeben und die Schüssel auf den Tisch stellen. Erst kurz vor dem Essen durchheben.

BRATENSAUCE Das Fleisch auf einen Teller heben, mit Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im Fett in der Pfanne das Mehl unter Rühren anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und bei starker Hitze aufkochen. Die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen, den Geflügelfond zugießen und sämig einkochen.

SERVIEREN Möhren abgießen, zurück in den Topf geben und etwas Butter untermengen; auf den Tisch stellen. Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Auf einer zweiten Servierplatte 2 EL Sahnemeerrettich und 1 TL Senf verstreichen. Das Fleisch zugig in 1 cm dicke Scheiben schneiden (das Messer gleiten lassen, nicht drücken!), mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf dem Senf und Meerrettich anrichten. Ausgetretenen Fleischsaft unter die Bratensauce rühren und diese in einem Kannchen dazureichen. Rasch den Salat durchheben, die Puddings aus dem Ofen nehmen und alles zu Tisch bringen. Dazu Rotwein servieren.







STEAK-SANDWICH

KNUSPRIGE NEUE KARTOFFELN

GRATINIERTE PORTOBELLO-PILZE

ROTE-BETE-SALAT

FÜR 4 PERSONEN



KARTOFFELN

500 g kleine neue Kartoffeln
6 Knoblauchzehen
einige Zweige Rosmarin
½ Zitrone

PILZE

4 große Portobello-Pilze zum Füllen
(etwa 250 g), ersetztweise Riesen-
champignons
2 Knoblauchzehen
2 Stängel glatte Petersilie
½ frische rote Chilischote
½ Bio-Zitrone
70 g reifer Cheddar

ROTE-BETE-SALAT

250 g gegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
Balsamico-Essig
½ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
50 g Feta (Schafskäse)

STEAK-SANDWICH

2 Hüft- oder Rumpsteaks
bester Qualität, je 300 g
2 Zweige Thymian
1 Ciabatta-Brot
1 kleine Handvoll eingelegte rote
Paprikaschoten
einige Stängel glatte Petersilie

Sahnemeerrettich

1 große Handvoll Rucola (verzehrfertig
aus dem Beutel)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe, eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Backofengrill auf Maximum vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. In die Küchenmaschine die grobe Reibscheibe einsetzen.

KARTOFFELN Die ungeschälten Kartoffeln waschen, größere Exemplare halbieren. Kartoffeln in die Pfanne geben und kräftig salzen. Knoblauchzehen (in der Schale) rasch mit dem Handballen andrücken, untermengen. Kartoffeln mit kochendem Wasser bedecken und in 12-15 Minuten weich garen.

PILZE Die Portobellos bei Bedarf mit feuchtem Küchenpapier säubern. Stiele abschneiden und die Pilze mit dem Hut nach unten in eine möglichst passgenaue ofenfeste Form legen. Über jedem Pilz ½ Knoblauchzehe durchpressen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, mit dem Chili fein hacken und über die Pilze streuen. Die Schale der ½ Zitrone darüberreiben, großzügig mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Den Käse vierteln und auf die Pilze legen.

ROTE-BETE-SALAT Die Knollen in der Küchenmaschine raspeln und in eine Servierschüssel füllen. Je einige Schuss Balsamico, natives Olivenöl und den Saft der ½ Zitrone zugeben. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Den Großteil unter den Salat mengen und sorgfältig durchheben. Die restliche Petersilie darüberstreuen, den Schafskäse hineinbröckeln und mit ein paar Tropfen natürlichem Olivenöl abrunden. Auf den Tisch stellen.

PILZE Die Pilze direkt unter dem Grill 9-10 Minuten goldbraun gratinieren.

STEAK-SANDWICH Die Steaks auf einem Brett salzen und pfeffern. Mit abgezupften Thymianblättchen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Das Fleisch von beiden Seiten mit den Gewürzen und Kräutern einreiben und mit ein paar Faustschlägen etwas flacher klopfen. In die sehr heiße Grillpfanne legen und für medium rare (rot bis rosa) auf jeder Seite 1-2 Minuten grillen (nach Belieben auch langer). Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Steaks, verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Hände waschen.

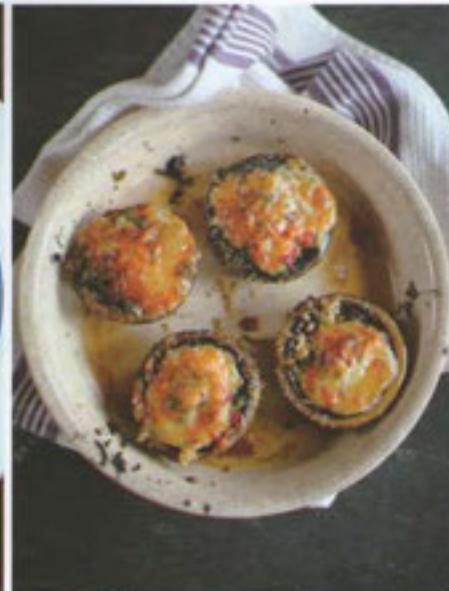
KARTOFFELN Den Gargrad prüfen, die Kartoffeln abseihen. Die Pfanne bei starker Hitze zurück auf den Herd stellen, 1 Schuss Olivenöl hineingießen, Kartoffeln und Knoblauch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken (nicht zerstampfen!). Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Zweige in die Pfanne legen. Salzen und die Kartoffeln goldbraun und knusprig braten; ab und zu wenden.

STEAK-SANDWICH Die Ciabatta im unteren Teil des Ofens aufbacken. Die Paprika auf einem großen, sauberen Brett fein hacken. Die Steaks auf das Brett legen und mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Mit der Paprika und dem Fleischsaft der Steaks vermengen, an den Brettrand schieben. Steaks schräg in Streifen schneiden.

PILZE Die Pilze aus dem Ofen nehmen und direkt zum Tisch tragen. Den Grill ausschalten.

STEAK-SANDWICH Die Ciabatta mit einem Brotmesser längs aufschneiden und mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Beide Hälften mit Sahnemeerrettich bestreichen (das Quantum ist Ihre Sache) und die untere Hälfte mit Rucola belegen. Die Steakstreifen darauf anrichten und mit der Paprika-Petersilien-Mischung toppen. Die Deckelhälfte auflegen und das Sandwich zu Tisch bringen.

KARTOFFELN Die Kartoffeln mit der ½ Zitrone zum Auspressen auf einer Platte anrichten und servieren.



RIB-EYE-STREIFEN

DAN-DAN-NUDELN

HIBISKUSEISTEE

FÜR 4 PERSONEN



STEAKS	DAN-DAN-NUDELN		
2 Rib-Eye-Steaks bester Qualität, je 250 g	6-8 EL Chilöl	1 Knoblauchzehe 200 g Bohnensprossen ½ Bund Koriandergrün 8 Frühlingszwiebeln 400 g mittelfeine chinesische Eiernudeln	HIBISKUSEISTEE 2-3 Beutel Hibiskus-, Pfefferminz- oder Jasmintee 1 Bio-Clementine 1 Bio-Limette 1 EL feiner Zucker einige Handvoll Eiswürfel einige Stängel Minze
1 gehäufter TL Sichuan-Pfefferkörner	4 EL Sojasauce		
Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)	1 Knoblauchzehe		
2 cm Ingwerwurzel	200 g Bohnensprossen		
1 Knoblauchzehe	½ Bund Koriandergrün		
½ frische rote Chilischote	8 Frühlingszwiebeln		
1 Limette	400 g mittelfeine chinesische Eiernudeln		
einige Stängel Koriandergrün	1 Bio-Rinderbrühwürfel		
GEMÜSE	½ Zitrone		
150 g Zuckerschoten	flüssiger Honig		
2 Pak Choi	1 Spritzer Limettensaft		
200 g Brokkoli	GRUNDZUTATEN		
1 gehäufter EL schwarze Bohnensauce (Asia-Laden)	Olivenöl		
1 Zitrone oder Limette	natives Olivenöl extra		
	Meersalz und schwarzer Pfeffer		

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Eine Grillpfanne auf großer Stufe, einen großen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Vier Suppenschalen bereitstellen.

STEAKS Das Fleisch auf einem Holzbrett salzen und pfeffern. Den Sichuan-Pfeffer im Mörser zerstoßen und in jede Suppenschale 1 kleine Prise streuen. Mit dem Rest und 1 kräftigen Prise Fünf-Gewürze-Pulver die Steaks würzen. Fleisch mit Olivenöl beträufeln und die Gewürze ins Fleisch reiben.

NUDELN Kochendes Wasser in den großen Topf gießen, die Hitze auf hohe Stufe stellen und einen Deckel auflegen. Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten. In jede Suppenschale 1½-2 EL Chilöl, 1 EL Sojasauce und durchgepressten Knoblauch geben.

TEE Die Teebeutel in eine große hitzefeste Kanne hängen. Die Schale der Zitrusfrüchte mit einem Sparschäler in langen Streifen abziehen, mit dem Zucker in die Kanne geben. Zur Hälfte mit kochendem Wasser auffüllen und ziehen lassen.

STEAKS Die Steaks in die heiße Grillpfanne legen und für medium rare (rot bis rosa) auf jeder Seite 2 Minuten grillen (nach Belieben auch länger). Sie machen inzwischen aber schon mal weiter.

NUDELN Bohnensprossen und Koriandergrün abbrausen, trocknen. In einer Schüssel auf den Tisch stellen.

GEMÜSE Zuckerschoten putzen. Das kochende Wasser im großen Topf salzen und die Schoten hineingeben. Pak Choi putzen und halbieren. Brokkoli vom Strunkende befreien, längs halbieren und mit dem Pak Choi zu den Zuckerschoten geben. Den Deckel wieder auflegen.

NUDELN Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Scheiben schneiden, auf die Suppenschalen verteilen. (Die Steaks nicht vergessen – sie sollten jetzt genau richtig sein.)

STEAKS Ein sauberes Brett organisieren, mit Olivenöl beträufeln und die Steaks darauflegen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Ingwer und Knoblauch schälen und mit dem Chili fein über das Fleisch reiben – eine Extrapolition Geschmack. Den Saft der Limette über den Steaks auspressen.

GEMÜSE Die schwarze Bohnensauce in die Mitte einer Servierplatte verstreichen. Den Saft der Zitrone oder Limette darüber auspressen und 1 Schuss Olivenöl zugießen. Das Gemüse mit einer Küchenzange und einem Schaumloßel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und auf der Bohnensauce anrichten. Mit nativem Olivenöl beträufeln und auf den Tisch stellen. Erst kurz vor dem Essen durchmischen.

TEE Die Teebeutel herausnehmen, die Eiswürfel hineingeben. Saft der Clementine und Limette in den Tee pressen. Minze kurz abbrausen. Ausgepresste Limettenhälften und Minze in den Tee geben.

NUDELN Die Nudeln mit dem Brühwürfel in dem Gemüsewasser nach Packungsanweisung garen. In jede Schale wenig Zitronensaft und Honig trüpfeln.

STEAKS Die Steaks schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Auf dem Brett in ihrem eigenen Saft wenden, damit kein Aroma auf der Strecke bleibt. Abgebrautes Koriandergrün darüberzupfen und auf den Tisch stellen.

NUDELN Mit einer Küchenzange die Nudeln auf die Suppenschalen verteilen, die Brühe darüberschöpfen und servieren. Jeder kann in seine Suppe nach eigenem Gusto Bohnensprossen, Koriandergrün, Gemüse und Steakstreifen geben und sie mit einem Spritzer Limette vollenden.







SUPERSCHNELLE
HACKFLEISCHPFANNE
OFENKARTOFFELN
EIN TRAUM VON SALAT
WEISSE BOHNEN MIT SPECK

FÜR 4 PERSONEN



KARTOFFELN

4 große Ofenkartoffeln
2 Zweige Rosmarin
4 TL Sauerrahm

HACKFLEISCHPFANNE

500 g Rinderhackfleisch guter Qualität
2 Zweige Thymian
1 rote Zwiebel
2 Möhren
3 Stangen Sellerie
einige Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen
6 EL Worcestersauce
1 kleiner Bund glatte Petersilie

BOHNEN

4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
2 Tomaten
1 Dose (400 g) Limabohnen oder andere dicke weiße Bohnen
Rotweinessig
2-3 Stängel griechisches (kleinblättriges) oder normales Basilikum

SALAT

1 Kopfsalat
einige Handvoll Brunnenkresse
1 reife Avocado
1 gehäufte EL Sauerrahm
1 Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofengrill auf Maximum vorheizen und direkt darunter ein Backblech einschieben. Eine große Pflanne auf mittlerer, eine zweite Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Schnedescheibe einsetzen.

KARTOFFELN Die Knollen waschen, von schadhaften Stellen befreien und mit einem Messer ein paar Mal einstechen. In eine große, mikrowellentaugliche Schüssel legen, doppelt mit Frischhaltefolie bedecken und in 14-16 Minuten in der Mikrowelle weich garen.

HACKFLEISCH Das Rinderhack in der großen Pfanne mit einem Holzlöffel zerteilen. Mit je 1 TL Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl zugießen. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, rasch die Blättchen in die Pfanne zupfen und das Fleisch unter häufigem Rühren kräftig bräunen.

BOHNEN In der zweiten Pfanne ein wenig Olivenöl auf kleiner Stufe erhitzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Pfanne goldgelb braten; gelegentlich umrühren. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

HACKFLEISCH Zwiebel schälen und halbieren, Möhren und Sellerie putzen und waschen. Das Gemüse in der Küchenmaschine fein schneiden; beiseitestellen. Rosmarin abbrausen, Nadeln abstreifen. Sobald das Hackfleisch kräftig gebräunt ist, Rosmarin mit durchgepresstem Knoblauch und Worcestersauce zufügen. Gut verrühren und weitergaren, bis alles mit Sauce überglänzt ist, dann das Gemüse untermischen. Die Hitze etwas reduzieren; gelegentlich umrühren.

KARTOFFELN Zur Garprobe mit einem Messer einstechen. Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen, fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Salzen, pfeffern, mit 1 Schuss Olivenöl übergießen und behutsam vermengen. Die Kartoffeln mit einer Küchenzange auf das vorgeheizte Blech setzen und unter dem Grill goldgelb und knusprig rösten.

BOHNEN Die Pfanne mit dem Speck bei starker Hitze wieder auf den Herd stellen. Die Tomaten waschen, grob würfeln, mit den Bohnen und ihrem Saft dazugeben und die Mischung behutsam eindicken lassen.

SALAT Die Salatblätter ablösen, waschen, trockenschütteln. Brunnenkresse verlesen, waschen, trocknen. In einer Schüssel vermengen. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus einer Hälfte in dünne Scheiben herauslöpfeln und zum Salat geben. Das Fruchtfleisch der anderen Hälfte mit Sauerrahm, dem Saft der Zitrone, 4 EL natürlichem Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer im Standmixer zu einem Dressing purieren. Ist es zu dick, mit etwas Wasser auf eine cremige Konsistenz bringen.

HACKFLEISCH Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Großteil unter das Hackfleisch rühren, den Rest für die Kartoffeln beiseitelegen. Abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und auf einer großen Platte anrichten.

KARTOFFELN Aus dem Ofen nehmen, auf der Oberseite kreuzweise einritzen und durch seitlichen Druck aufplatzen lassen. Auf dem Hackfleisch anrichten und jeweils mit 1 TL Sauerrahm und der beiseitegelegten Petersilie garnieren. Auf den Tisch stellen.

BOHNEN Das Gemüse mit etwas natürlichem Olivenöl und 1 großzügigen Schuss Rotweinessig abrunden und würzen. Rasch noch das Basilikum abbrausen, trockentupfen, die Blätter über die Bohnen zupfen. Die Pfanne zu Tisch bringen.

SALAT Mit dem Avocadodressing anmachen und hinein ins Vergnügen!







STEAK INDISCH

SPINAT-PANIR-SALAT

NAAN-BROT

MANGONACHSPEISE

FÜR 4 PERSONEN



STEAKS	
$\frac{1}{4}$ Glas (von 285 g) Patak's Jalfrezi-Curry-Paste (Asia-Laden)	
$\frac{1}{2}$ Zitrone	
3 Hüft- oder Rumpsteaks bester Qualität, je 300 g	
einige Stängel Koriandergrün	
JOGHURTDIP	
250 g Naturjoghurt	
einige Stängel Minze	
$\frac{1}{2}$ Zitrone	
NAAN-BROT	
2 Naan-Fladenbrote	

SPINAT-PANIR-SALAT	
200 g junger zarter Blattspinat	
1 kleiner Bund Koriandergrün	
2 große Handvoll Alfalfasprossen	
1 Kästchen Kresse	
1 große Möhre	
200 g Panir (indischer Frischkäse)	
3 EL Sesamsamen	
1 Zitrone	
CURRYSAUCE	
$\frac{1}{4}$ Glas Patak's Jalfrezi-Curry-Paste	
200 ml Kokosmilch	

GRUNDZUTATEN	
Olivenöl	
natives Olivenöl extra	
Meersalz und schwarzer Pfeffer	
MANGONACHSPEISE	
2 reife Mangos	
1 gehäufte TL Puderzucker	
einige Stängel Minze	
1 Limette	

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

STEAKS Die Jalfrezi-Paste in einem großen, flachen Gefäß mit dem Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone, einigen Schuss Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Steaks einlegen, gründlich mit der Paste einreiben und beiseitestellen. Hände waschen.

JOGHURTDIP Den Joghurt in eine Schüssel löffeln. Die Minze abbrausen, trockenschütteln. Blätter abzupfen, hacken und über den Joghurt streuen. Mit nativem Olivenöl beträufeln, den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone und 1 große Prise Salz zugeben, auf den Tisch stellen und erst kurz vor dem Essen grundlich durchrühren.

SALAT Spinat waschen, trockenschieudern und auf einer Platte ausbreiten. Das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln. Blätter abzupfen und bis auf einen Rest zum Garnieren über dem Spinat verteilen. Die Sprossen in die Mitte häufen, die Kresse darüberschnippeln. Die Möhre mit einem Sparschäler in langen Bändern auf dem Salat arrangieren.

NAAN-BROT Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen, wieder glätten und mit Olivenöl bestreichen. Die Naan-Brote darin einwickeln und im Ofen aufbacken.

STEAKS Die Steaks mit einer Küchenzange in die glühend-heiße Grillpfanne legen und je nach Geschmack für medium rare (rot bis rosa) insgesamt 6 Minuten, für medium (rosa) etwa 8 Minuten und für well done (durch) 10 Minuten grillen. Die Steaks nach jeder Minute wenden und, sobald sie fertig sind, auf ein Brett legen. Inzwischen eine kleine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und schon mal weitermachen.

CURRYSAUCE Die Jalfrezi-Paste und die Kokosmilch in einem kleinen Topf gut verrühren und bei mittlerer Hitze langsam eindicken lassen.

SALAT Den Panir in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 Schuss Olivenöl in die vorgeheizte kleine Pfanne legen. Nach den Steaks schauen.

CURRYSAUCE Sobald die Sauce sämig eingedickt ist, die Hitze reduzieren oder ausschalten. Nochmal einen Blick auf die Steaks werfen.

SALAT Den Panir wenden – er sollte auf der Unterseite jetzt goldbraun sein. Salzen und mit Sesam bestreuen. Falls er zu schnell bräunt, die Hitze reduzieren.

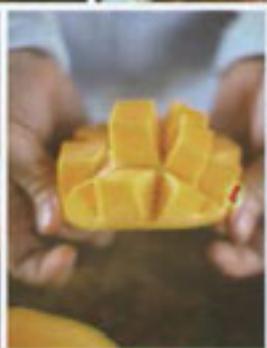
NACHSPEISE Das Fruchtfleisch der Mangos links und rechts vom Stein in einem Stück herunterschneiden und kreuzweise bis fast zur Schale einschneiden. Nach außen stülpen, sodass die Mangowürfel emporstehen. Die Mittelstücke mit dem Stein schälen. Fruchtfleisch würfeln oder gleich verdücken (☞).

Die vier »Mango-Igel« auf einem Brett anrichten und durch ein Sieb mit Puderzucker bestäuben. Minze abbrausen, trockentupfen, Blätter fein hacken und über die Mangos streuen. Limette in Spalten schneiden, zu den Mangos legen. Auf den Tisch stellen.

STEAKS Auf ein Brett heben, falls nicht schon geschehen, mit nativem Olivenöl beträufeln und ruhen lassen.

SALAT Den gebratenen Panir rundherum am Rand der Salatplatte anrichten und mit der halbierten Zitrone zum Auspressen auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die Steaks schräg in Scheiben schneiden, in ihrem Saft und dem Öl auf dem Brett wenden und mit dem restlichen Koriander bestreuen. Die warme Currysauce in eine Schüssel füllen und mit den Naan-Brotchen im Papier und dem Fleisch auftragen.



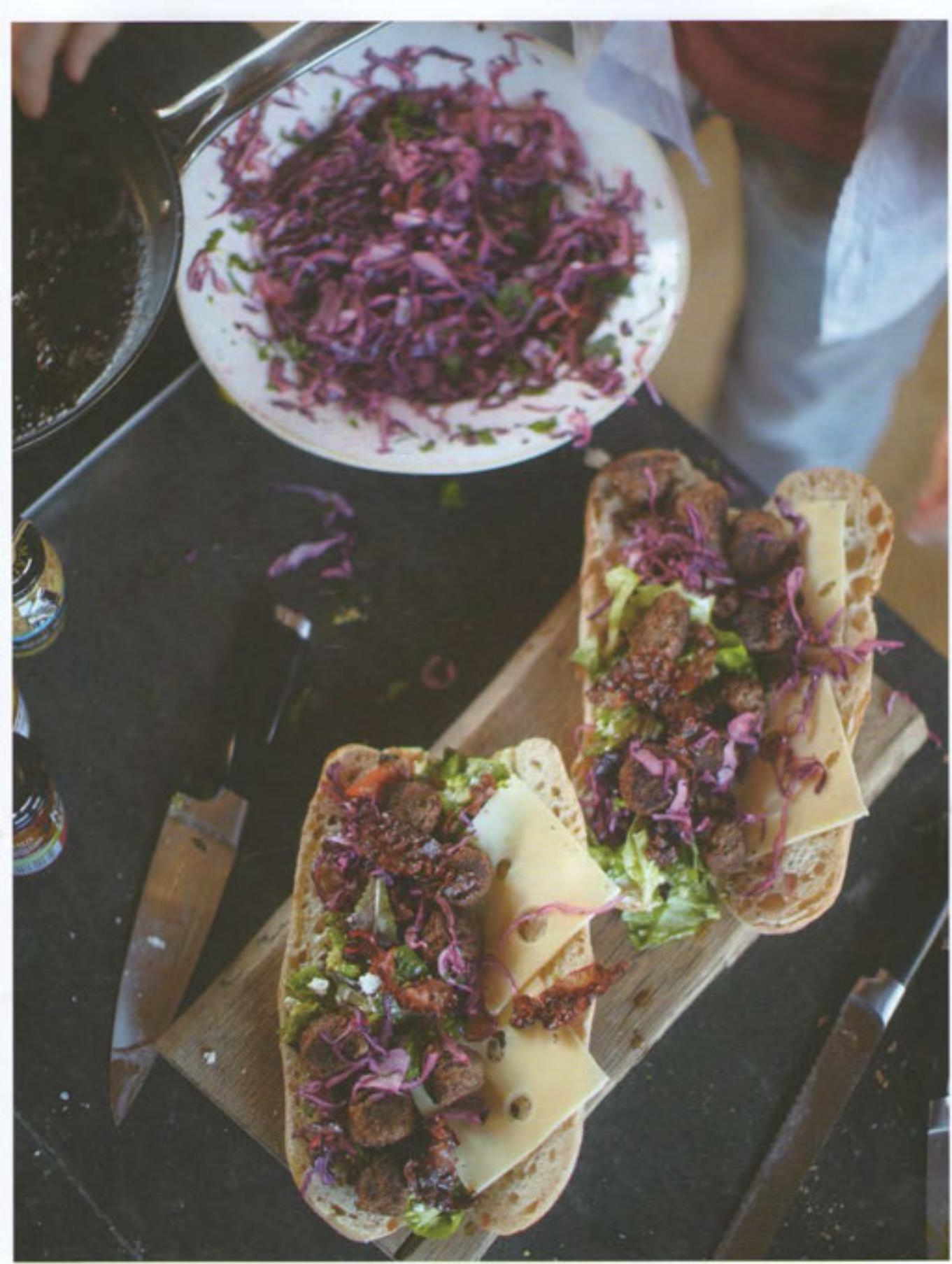
HACKBÄLLCHEN-
SANDWICH

EINGELEGTER ROTKOHL

GEHACKTER SALAT

BANANEN-KOKOS-EIS

FÜR 4-6 PERSONEN



HACKBÄLLCHEN-SANDWICH

1 kleine Handvoll Basilikum
500 g Rinderhackfleisch guter Qualität
1 EL körniger Senf
½ Bio-Zitrone
1 Ei
8 Scheiben geräucherte Pancetta,
ersatzweise geräucherter
Bauchspeck
2 Ciabatta-Brote
4 Scheiben Jarlsberg-Käse
(norwegischer Schnittkäse),
ersatzweise mild-nussiger Grünländer

ROTKOHL

½ kleiner Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 kleiner Bund Minze
1 frische rote Chilischote
2 Zitronen

GEHACKTER SALAT

½ Salatgurke
2 Tomaten
2 reife Avocados
1 Handvoll Basilikum
100 g gemischte italienische Blattsalate
(verzehrfertig aus dem Beutel)
1 TL scharfer Senf
1½ EL Rotweinessig
50 g Feta (Schafskäse)

GRUNDZUTATEN

Olivengl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

EISCREME

6 Bananen (etwa 900 g), geschält,
in Scheiben geschnitten und in
Gefrierbeuteln mindestens 6 Stunden
eingefroren

250 g fettramer Naturjoghurt
1 EL flüssiger Honig
2–3 Handvoll Kokosraspel,
zum Bestreuen
8 knusprige Kekse

ZUM SERVIEREN

kaltes Bier

ANMERKUNG: Frieren Sie die Bananen unbedingt mind. 6 Stunden im Voraus ein. Zuerst schälen, in Scheiben schneiden und dann in Gefrierbeuteln verpackt ins Gefrierfach legen. Das empfiehlt sich besonders bei Früchten, die wie Bananen schnell braun anlaufen.

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Bananen aus dem Gefrierfach nehmen. Eine große ofenfeste Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Küchenmaschine die feine Schneide scheibe einsetzen. Vier Bechergläser für das Eis bereitstellen und im Gefrierfach Platz dafür schaffen.

HACKBÄLLCHEN-SANDWICH Basilikum abbrausen, trockenschütteln, grob hacken und mit dem Hackfleisch, Senf, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel füllen. Schale der ½ Zitrone fein darüber abreiben. Das Ei trennen. Eigelb und 1 EL Olivenöl zum Fleisch geben, in der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Hackmasse mit den Händen gründlich durcharbeiten, rasch in vier Portionen teilen und diese nochmals vierteln. Die Masse zügig zu Bällchen formen (mit angefeuchteten Händen geht es leichter) und sofort in die Pfanne legen. Hände waschen. Die Pfanne hin und wieder rütteln und die Hackbällchen 12–14 Minuten braten, bis sie auf allen Seiten gebräunt und gar sind.

KOHL Vom Rotkohl Strunk und äußere Blätter entfernen, vierteln und in der Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Hälfte der Minzeblätter abzupfen. Zwiebel, Minzeblätter und Chili (Stiel entfernt) ebenfalls in der Küchenmaschine klein schneiden.

HACKBÄLLCHEN-SANDWICH Pancetta zu den Hackbällchen in die Pfanne legen, Pfanne in den Ofen schieben, eine Etage darunter die Ciabattas aufbacken.

KOHL Das klein geschnittene Gemüse in einer zweiten großen Schüssel mit 1 kräftigen Schuss nativem Olivenöl, dem Saft der Zitronen und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.

SALAT Ich erledige das Hacken gern mit zwei Messern, aber machen Sie es einfach so, wie Sie sich am wohlsten und sichersten fühlen. Gurke und Tomaten waschen, trockentupfen und auf einem großen Holzbrett grob hacken. Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch herauslöpfeln, zu Gurke und Tomaten auf das Brett legen und erneut hacken. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, dazugeben, noch einmal durchhacken und die Blattsalate daraufhäufen. In der Mitte eine kleine Mulde bilden, Senf, 1 Prise Salz, 5 EL natives Olivenöl und den Rotweinessig hineingeben und ein weiteres Mal alles zerhacken und vermengen. Bei Bedarf noch mehr Öl zugeben, zuletzt den Schafskäse über den Salat bröckeln.

EISCREME Die Schüssel der Küchenmaschine rasch mit kaltem Wasser ausspülen und das Flügelmesser einsetzen. Die gefrorenen Bananen mit dem Joghurt und Honig zu einer dicken, cremigen Eismasse purieren. Die Kokosraspel in eine kleine Schüssel streuen. Mit einem Löffel Eiskugeln abstecken, in den Kokosraspeln rollen, bis sie rundherum bedeckt sind, und nach und nach in die Bechergläser füllen. Ist sämtliches Eis verbraucht, die Gläser bis zum Servieren wieder ins Gefrierfach stellen.

HACKBÄLLCHEN-SANDWICH Hackbällchen und Ciabattas aus dem Ofen nehmen. Das heiße Brot längs aufschneiden, mit natürlichem Olivenöl beträufeln und jede Ciabatta mit 2 Scheiben Käse belegen. Ein wenig Rotkohl darauf verteilen, anschließend mit den Hackbällchen und der knusprigen Pancetta belegen.

SERVIEREN Die Sandwiches und den gehackten Salat auf den Tisch stellen. Sandwiches verschließen, halbieren und schmecken lassen. Sind alle fertig, das Bananen-Kokos-Eis aus dem Gefrierfach holen und mit den Keksen vernaschen.







KALBSLEBER
MIT SPECK
ZWIEBELSAUCE
STAMPFKARTOFFELN
GEDÄMPFTER MANGOLD
BEERENGRÜTZE & VANILLE-JOGHURT

FÜR 4 PERSONEN



STAMPFKARTOFFELN

500 g rotschalige Kartoffeln
1 Bio-Zitrone

ZWIEBELSAUCE

2 rote Zwiebeln
einige Zweige Rosmarin
1 TL flüssiger Honig
2 Knoblauchzehen
1 gehäufter EL Mehl
200 ml Rotwein
3 EL Balsamico-Essig
1 Bio-Rinderbrühwürfel

LEBER

8 Scheiben durchwachsener
Räucherspeck
4 Scheiben (300 g) Kalbsleber
Mehl
4 Zweige Rosmarin

MANGOLD

200 g Mangold oder ein anderes
grünes Gemüse der Saison
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

BEERENGRÜTZE

350 g Stachelbeeren, Pfirsiche oder
Birnen im eigenen Saft
(Glas oder Dose)
150 g frische Blaubeeren, Brombeeren
oder andere Beeren der Saison
3–4 EL Holunderblütensirup
400 ml Vanillesauce guter Qualität
150 g griechischer Joghurt
(Sahnejoghurt)
1 TL Vanillepaste oder -extrakt
einige Butterplätzchen oder -kekse,
zum Servieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Einen dreiteiligen Dampfgartopf und zwei große Pfannen auf mittlere Hitze stellen. In die Küchenmaschine die feine Schneide scheibe einsetzen.

KARTOFFELN Die Kartoffeln waschen und in der Schale in 3 cm große Würfel schneiden. Den Dampfgartopf mit kochendem Wasser füllen, Kartoffeln hineingeben, salzen und den Deckel auflegen.

BEERENGRÜTZE Den Saft der Dosenfrüchte in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze aufkochen.

ZWIEBELSAUCE Zwiebeln schälen, halbieren und in der Küchenmaschine klein schneiden. In eine der vorgeheizten Pfannen geben, etwas Olivenöl zugießen und umrühren. Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. Mit dem Honig unter die Zwiebeln mischen und den Knoblauch hineinpressen. Gelegentlich umrühren, während Sie schon mal weitermachen.

LEBER Den Speck in die zweite Pfanne legen, 1 Schuss Olivenöl zugießen und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einen Teller heben, die Pfanne vom Herd nehmen.

BEERENGRÜTZE Die Dosenfrüchte und die frischen Beeren in den kochenden Saft geben und unter gelegentlichem Rühren eindicken lassen.

MANGOLD Den Mangold gründlich waschen. Dicke Blattrippen in feine Streifen schneiden und in den unteren Dämpfensatz, Blätter (größere Exemplare grob hacken) in den oberen Einsatz geben. Über die Kartoffeln stapeln und den Deckel auflegen. Den Wasserkocher erneut füllen und einschalten.

ZWIEBELSAUCE Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Einkochen, den Balsamico zugießen und verrühren. Den Brühwürfel und 300 ml kochendes Wasser zufügen und unter Rühren sämig eindicken lassen.

BEERENGRÜTZE Die Früchte sollten jetzt eingedickt und sämig sein, also den Herd ausschalten und nach Geschmack den Holunderblütensirup unterrühren. Die Vanillesauce auf einen Servierteller gießen und die Früchte mit ihrem Sirup darauf anrichten. Den Joghurt und die Vanillepaste oder den -extrakt darüberlöffeln und alles leicht ineinanderrühren. Mit ein paar Keksen auf den Tisch stellen.

LEBER Die Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd stellen. Die Leber auf einem Stück Pergamentpapier salzen, pfeffern und auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Die Hitze unter der Pfanne erhöhen, Leber in die Pfanne legen, 1 Schuss Olivenöl zugießen und 3 Minuten braten; auf keinen Fall vorher wenden.

KARTOFFELN Den Gargrad prüfen, die Kartoffeln abgießen und mit 1 extragroßen Schuss nativem Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale zerstampfen. Auf einer großen Platte anrichten.

LEBER Rosmarinzweige kurz abbrausen und trockenschütteln. Die Leber wenden, Rosmarinzweige zugeben und den Speck wieder einlegen. Weitere 2 Minuten braten, dann auf den Stampfkartoffeln anrichten. Auf den Tisch stellen.

MANGOLD Den gedämpften Mangold auf einer Servierplatte anrichten, mit natürlichem Olivenöl und dem Saft der ½ Zitrone beträufeln. Salzen, pfeffern und auftragen.

SERVIEREN Die Zwiebelsauce in eine Sauciere füllen und schon kann's losgehen.



GEFÜLLTE FOCACCIA

PROSCIUTTO

SELLERIE-REMOULADE

MOZZARELLA & PESTO

FRISCHE

ZITRONEN-LIMETTEN-GRANITA

FÜR 4-6 PERSONEN



G-STAR RAW
ST THE PRODUCT

FOCACCIA	
1 Focaccia-Fladenbrot (400 g)	1 Bund glatte Petersilie
450 g eingelegte rote Paprikaschoten	1 TL Dijon-Senf
1 TL Kapern	1 TL körniger Senf
6 getrocknete Tomaten in Öl	2 EL Weißweinessig
1 große Handvoll gemischte eingelegte	250 g Prosciutto oder ein anderer
Oliven guter Qualität	luftgetrockneter Rohschinken
1 frische rote Chilischote	
1 große Handvoll Kirschtomaten	MOZZARELLA & PESTO
3-4 Cornichons	2 Mozzarellakügeln, je 125 g
1 kleines Bund Minze	½ Knoblauchzehe
½ Zitrone	1 großes Bund Basilikum
Parmesan, zum Reiben	100 g Pinienkerne
REMOULADE & PROSCIUTTO	
600 g Knollensellerie	75 g Parmesan
½ frische rote Chilischote	nach Belieben: einige Stängel
1 Birne	griechisches (kleinblättriges)
	Basilikum
	½ Zitrone
	½ getrocknete Chilischote

GRUNDZUTATEN	
natives Olivenöl extra	
Meersalz und schwarzer Pfeffer	
GRANITA	
Eiswürfel	
3-4 Stängel Minze	
1 Bio-Zitrone	
1 Bio-Limette	
1 TL Vanillepaste oder -extrakt	
3 gehäufte EL feiner Zucker	
1 rosa Grapefruit	
Naturjoghurt, zum Servieren	
1 kleine Schale Himbeeren, zum Servieren	
ZUM SERVIEREN	
1 Flasche gekühlter Rosé	

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 150 °C vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen. Im Gefrierfach Platz für eine Servierplatte schaffen.

GRANITA Die Küchenmaschine zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Die Minzstängel abbrausen, Blätter abzupfen und zu den Eiswürfeln geben. Die Schale der beiden Zitrusfrüchte fein hineinreiben, die Vanille zugeben und alles zu einer Art Eisschnee zerkleinern. Bei laufendem Gerät den Zucker einstreuen und den Saft der Zitrusfrüchte hineinpressen. Den »Schneek« auf einer Servierplatte ausbreiten und sofort ins Gefrierfach stellen.

REMOULADE & PROSCIUTTO Die Küchenmaschine rasch ausspülen und die grobe Reibscheibe einsetzen. Sellerie halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Chili von den Samen befreien. Birne kurz abwaschen, trockentupfen, Stiel und Basis abschneiden, die Frucht längs halbieren und entkernen. Sellerie, Chili, Birne mit der rasch noch abgebrausen, trockengeschüttelten Petersilie in der Küchenmaschine raspeln und in eine große Servierschüssel umfüllen. Den gesamten Senf, 5 EL natives Olivenöl und den Essig zugeben, salzen, pfeffern und alles mit den Händen gründlich durchmischen. Abschmecken und beiseitestellen. Hände waschen.

FOCACCIA Das Brot im Ofen etwa 15 Minuten aufbacken. Inzwischen die Füllung vorbereiten: Paprikaschoten, Kapern, getrocknete Tomaten, Oliven, Chili, Kirschtomaten und Cornichons auf ein Schneidbrett legen. Minze abbrausen, trocken-schütteln, Blätter auf das Brett zupfen. Oliven entsteinen. Chili putzen, in dünne Streifen schneiden. Alles grob hacken und zerkleinern und in eine zweite große Schüssel streichen. 1 Schuss natives Olivenöl und den Saft der ½ Zitrone zugeben und mit den Händen vermengen. Hände waschen.

Die Focaccia aus dem Ofen nehmen, mit einem Brotmesser vorsichtig waagerecht aufschneiden und wie ein Buch aufklappen. Die Füllung auf der unteren Hälfte verteilen und mit dem Saft aus der Schüssel beträufeln. Großzügig Parmesan darüberreiben, die Focaccia wieder zuklappen und auf den Tisch stellen.

REMOULADE & PROSCIUTTO Den Schinken auf einem rustikalen Brett auslegen, die Sellerie-Remoulade in der Mitte anrichten, das Brett auf den Tisch stellen.

MOZZARELLA & PESTO Den abgetropften Mozzarella in eine Schüssel legen. Die Küchenmaschine kurz ausspülen und das Flügelmesser wieder einsetzen. Knoblauch schälen, Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Knoblauch und Basilikum mit den Pinienkernen, dem Parmesan und 100 ml natives Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem Pesto mixen. 2 EL davon abnehmen und über den Mozzarella ziehen, den Rest in ein Schraubglas füllen und anderweitig verwenden. Den Mozzarella mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und rundherum in den Gewürzen wenden. Auf einer Platte anrichten, nach Belieben kleine Basilikumblätter darüberzupfen und mit weiterem Öl und dem Saft der ½ Zitrone beträufeln. Rasch etwas Parmesan darüberreiben und mit zerkrümeltem Chili bestreuen. Zu Tisch bringen.

SERVIEREN Die gefüllte Focaccia und den Mozzarella portionieren und auf Teller verteilen. Bei Prosciutto und Sellerie-Remoulade gilt Selbstbedienung. Dazu einen gut gekühlten Rosé reichen.

GRANITA Für das Dessert die Granita aus dem Gefrierfach nehmen und mit einer Gabel auflockern. Den Saft der Grapefruit über das Eis pressen und mit dem Joghurt und den Himbeeren servieren. Köstlich!







SCHWEINEFILET &
WURSTSCHNECKE
PILZRAHMSAUCE
SELLERIEPÜREE
KNOBLAUCHBOHNEN

FÜR 6 PERSONEN



FLEISCH & WURST

500 g Schweinefilet am Stück bester Qualität, der Länge nach so aufgeschnitten, dass man es wie ein Buch aufklappen kann (bitten Sie Ihren Metzger um Hilfe)
400 g zusammenhängende kleine rohe Schwebsbratwürste bester Qualität
4 Zweige Rosmarin
2 kleine rote Äpfel
feiner Zucker

SELLERIEPÜREE

1 kg Knollensellerie
einige Zweige Thymian
½ Bio-Zitrone

PILZRAHMSAUCE
4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
einige Zweige Rosmarin
200 g Schweinenieren
8 mittelgroße weiße oder braune Champignons
nach Belieben: 1 kräftiger Schuss Marsala

150 g Kochsahne

1 EL scharfer Senf

BOHNEN

400 g zarte grüne Bohnen
½ Zitrone
1 Knoblauchzehe

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

herbwürziges dunkles Bier

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Die größte ofenfeste Pfanne, die Sie haben, stark erhitzen, eine mittelgroße ofenfeste Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

FLEISCH Das vorbereitete Schweinefilet aufklappen, mit Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Gewürze und Öl rundherum sorgfältig ins Fleisch massieren. Danach die Hände waschen. Das Filet in der großen Pfanne 5 Minuten goldbraun anbraten, dabei nach jeder Minute wenden, während Sie schon mal mit dem Selleriepüree beginnen.

PÜREE Den Sellerie auf einem sauberen Brett mit einem Messer oder Sparschäler schälen und grob würfeln (☞). In eine mikrowellentaugliche Schüssel geben, kräftig salzen und pfeffern. Thymian kurz abbrausen, trockenschütteln, Blättchen über den Sellerie zupfen. Den Saft der ½ Zitrone darüber auspressen, die Fruchthälfte hineinlegen und 1 kleinen Schuss kochendes Wasser zugießen. Die Schüssel mit einer doppelten Lage Frischhaltefolie abdecken und auf höchster Stufe für etwa 12 Minuten in die Mikrowelle stellen, bis das Gemüse weich ist. Brett und Sparschäler/Messer abwaschen.

FLEISCH Falls nötig, noch 1 Schuss Olivenöl in die Pfanne gießen. Die Hitze etwas reduzieren und das Filet einige Minuten weiterbraten; regelmäßig wenden.

SAUCE Den Speck in feine Streifen schneiden, Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abstreifen. Speck in die mittelgroße Pfanne geben, 1 Schuss Olivenöl hineingießen und den Rosmarin einstreuen. Die Schweineniere halbieren, von Fett und Sehnen befreien. Pilze nach Bedarf mit feuchtem Küchenpapier säubern. Die Pilze und die Niere in dünne Scheiben schneiden, in die Pfanne geben, kräftig pfeffern und gut umrühren.

FLEISCH Die Würste zu einer Schnecke aufwickeln (siehe Abb. rechts), und mit Holzspießen fixieren (☞). Das Schweinefilet mit einer Küchenzange in eine Bratpfanne legen und im oberen Teil des Ofens weitere 15 Minuten braten. 1 Schuss

Olivenöl in die leere Pfanne gießen und die Wurstschnecke darin von beiden Seiten braun anbraten, während Sie rasch den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Nadeln in die Pfanne zupfen. Die Äpfel waschen, trockentupfen, halbieren, nach Belieben entkernen, zu der Wurst in die Pfanne legen und in dem Bratensaft wenden. Den Wasserkocher erneut einschalten.

SAUCE Nach Belieben den Marsala in die Pfanne gießen, den Alkohol 1 Minute verkochen lassen oder flamieren. Nach 30 Sekunden die Sahne zugeben und den Senf unterrühren.

BOHNEN Einen kleinen Topf zu ½ mit kochendem Wasser füllen, salzen und bei starker Hitze wieder zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, zu einem Bündel zusammenfassen und jeweils mit einem Schnitt die Spitzen kappen. Im sprudelnd kochenden Wasser in etwa 10 Minuten knackig garen.

FLEISCH Die Äpfel mit 1 Prise Zucker bestreuen und die Pfanne für 10 Minuten in die Ofenmitte schieben, während Sie den Rest erledigen.

PÜREE Den Sellerie aus der Mikrowelle nehmen und prüfen, ob er gar ist; die Zitronenhälfte wegwerfen. Überschüssiges Wasser in der Schüssel weggießen. 1 Schuss natives Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Sellerie zu einem cremigen Püree zerstampfen. Auf den Tisch stellen.

SAUCE Falls die Sauce jetzt zu dick ist, etwas von dem Kochwasser der Bohnen unterrühren, abschmecken und gleich auf den Tisch stellen.

BOHNEN Die Bohnen abgießen, auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Saft der ½ Zitrone beträufeln. Den Knoblauch darüber durchpressen und mit natürlichem Olivenöl abrunden. Salzen, pfeffern, gut durchmischen und die Bohnen auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die Wurstschnecke und das Schweinefilet auf einem Holzbrett anrichten und 1-2 Minuten ruhen lassen, während sich schon mal alle beim Gemüse bedienen. Dann in Scheiben schneiden und mit einem guten Bier servieren.



SCHWEINEKOTELETTS
MIT KNUSPERKRUSTE
QUETSCHKARTOFFELN
WIRSING MIT MINZE
HEISSE PFIRSICHE MIT
VANILLESAUCE

FÜR 4 PERSONEN



KOTELETTS

4 Schweinekoteletts bester Qualität, mit Schwarze, je 180 g

8 Knoblauchzehen

1 TL Fenchelsamen

1 Handvoll Salbei

flüssiger Honig, zum Beträufeln

KARTOFFELN

700 g mehlig kochende Kartoffeln

½ Bio-Zitrone

1 gehäufter TL körniger Senf

1 kleines Bund glatte Petersilie

KOHL

1 kleiner Wirsing

2 TL Minzsauce guter Qualität
(Feinkosthandel)

GRUNDZUTATEN

Olivenöl

natives Olivenöl extra

Meersalz und schwarzer Pfeffer

PFIRSICHE MIT VANILLESAUCE

2 Dosen (je 400 g) Pfirsiche im eigenen Saft

1 Zimtstange

400 ml Vanillesauce guter Qualität

4 Butterplätzchen oder -kekse

Minzeblätter, zum Garnieren

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen.

KOTELETTS Die Koteletts auf ein Kunststoffbrett legen. Die Schwarze mitsamt etwas Fett entfernen und in 1 cm schmale Streifen schneiden. Mit der Fettseite nach unten in der Pfanne knusprig braten – das werden die Krusten.

KARTOFFELN Die Kartoffeln waschen und putzen. Große Exemplare halbieren, die ganzen mit einer Gabel einstechen. Mit der ½ Zitrone in eine mikrowellentaugliche Schüssel füllen, salzen, pfeffern und mit einer doppelten Lage Frischhaltefolie abdecken. Kartoffeln in der Mikrowelle auf höchster Stufe etwa 17 Minuten garen.

KOTELETTS Die Schwarzenstücke mit einer Küchenzange wenden. Den Fettrand der Koteletts mehrfach quer einschneiden, das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Schwarzen goldbraune Knusperkrusten sind, die Pfanne vom Herd nehmen.

KOHL Den Wirsing halbieren, von Strunk und dunklen Außenblättern befreien und in acht Spalten schneiden. In einen großen Topf legen.

KOTELETTS Die Knoblauchzehen in der Schale mit den Handballen andrücken und in die Pfanne geben. Pfanne zurück auf den Herd stellen, Krusten und Knoblauch an den Rand schieben und die Koteletts aufrecht nebeneinander – Fettrand nach unten – hineinstellen (schauen Sie sich die Abb. rechts an). Krusten und Knoblauchzehen mit der Küchenzange in eine Bratform legen, mit den Fenchelsamen bestreuen und in den obersten Teil des Ofens schieben. Die Hände gut waschen. Salbei abbrausen, Blätter abzupfen.

KOHL Den Wirsing mit kochendem Wasser bedecken, salzen und zugedeckt bei starker Hitze 6–8 Minuten garen, bis er weich ist.

KOTELETTS Sobald der Fettrand gebräunt ist, die Koteletts mit der Küchenzange flach in die Pfanne legen und von beiden Seiten in etwa 4 Minuten goldbraun braten. Die Bratform aus dem Ofen nehmen, die Koteletts einlegen und mit den Krusten und trockengetupften Salbeiblättern bedecken. Etwas Honig über das Fleisch trüpfeln, wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten braten, bis das Fleisch gar und goldbraun karamellisiert ist.

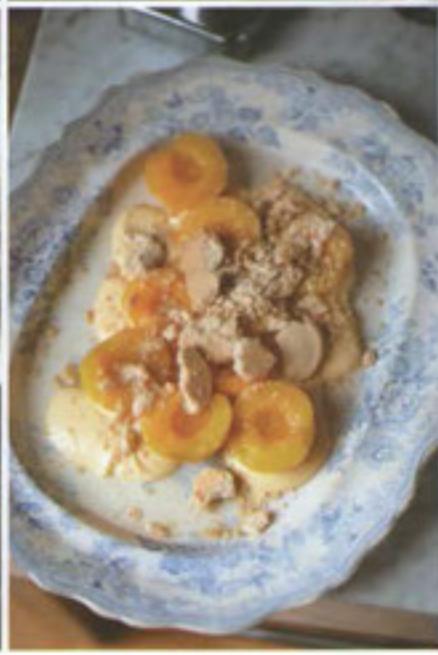
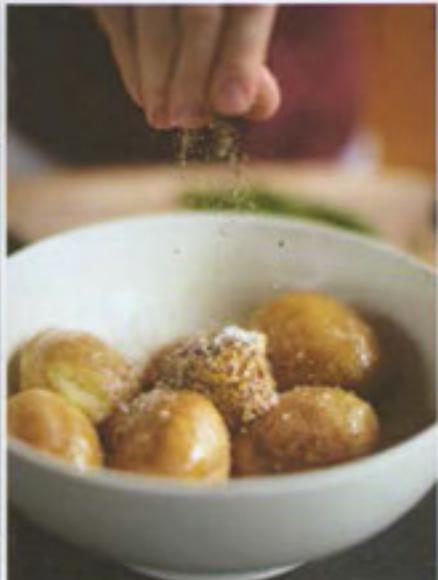
PFIRSICHE Die Pfirsiche mit ihrem Saft in einen kleinen Topf geben, den Zimt einlegen und bei starker Hitze sich selbst überlassen.

KOHL Den Wirsing abseihen und mit der Minzsauce zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer und 1 Schuss nativem Olivenöl würzen und den Kohl mit der Küchenzange behutsam mehrmals wenden. Deckel auflegen, damit er warm bleibt, und auf den Tisch stellen.

KARTOFFELN Aus der Mikrowelle nehmen, die Frischhaltefolie durchstechen und vorsichtig entfernen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind, die Zitronenhälfte wegwerfen. Den Senf und einige Schuss natives Olivenöl untermengen, großzügig salzen und pfeffern. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen und mit einem Löffel alles grob zerdrücken und vermengen. Auf den Tisch stellen.

PFIRSICHE Die Vanillesauce auf eine Servierplatte gießen, die heißen Pfirsichhälften hineinsetzen und die Kekse darüber zerkrümeln. Die Früchte mit ein wenig von ihrem Sirup beträufeln, den Rest weggießen. Die Minzeblätter über die Pfirsiche streuen und die Platte auf den Tisch stellen.

KOTELETTS Die Koteletts in der Pfanne sofort servieren, dazu den wunderbar minzigen Wirsing und die Quetschkartoffeln reichen.



WURST-CASSOULET

WARMER BROKKOLISALAT

BAISERS MIT

HIMBEEREN

FÜR 4 PERSONEN



CASSOULET

- 4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
 1½ rote Zwiebeln
 einige Zweige Rosmarin
 1 Handvoll Salbei
 3 frische Lorbeerblätter
 2 Stangen Lauch
 400 g kleine rohe Schweinsbratwürste bester Qualität
 3–4 dicke Scheiben Brot
 2 Knoblauchzehen
 700 g passierte Tomaten
 1 Dose (400 g) Limabohnen oder andere dicke weiße Bohnen
 1 Dose (400 g) Perlbohnen oder andere kleine weiße Bohnen

BROKKOLI

- 400 g langstieliger Brokkoli (z. B. Bellaverde), ersatzweise kleine Brokkoliröschen
 ½ kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 reife Eiertomaten
 1 Zitrone

GRUNDZUTATEN

- Olivenöl
 natives Olivenöl extra
 Meersalz und schwarzer Pfeffer

BAISERS

- 150 g Himbeeren
 1 EL flüssiger Honig, plus ein wenig mehr
 4 EL griechischer Joghurt (Sahnejoghurt)
 4 Baisernester (Fertigprodukt)
 4 TL Lemon Curd (Zitronenaufstrich) guter Qualität
 einige kleine Minzeblätter

ZUM SERVIEREN

- 1 Flasche Rotwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofenrill auf Maximum vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

CASSOULET Den Speck in 1 cm breite Streifen schneiden, in eine robuste Bratform geben und 1 großzügigen Schuss Olivenöl hineingießen. Bei starker Hitze auf den Herd stellen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, einige Salbeiblätter für später zurücklegen. Mit dem Lorbeer in der Form verteilen. Den Lauch putzen und von äußeren Blättern befreien. Längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Lauch, Zwiebeln und 1 Schuss kochendes Wasser unter Speck und Kräuter rühren und kurz ziehen lassen. Die Würste in eine zweite Bratform legen, mit Olivenöl einreiben und 8 Minuten unter den Grill schieben. Das Gemüse umrühren.

BROKKOLI Bei Bedarf holzige Enden der Brokkolistiele entfernen.

BAISERS Beeren verlesen, aber möglichst nicht waschen. Die Hälfte mit dem Honig in einer Schüssel grob zerdrücken. Behutsam den Joghurt unterziehen, sodass ein Marmoreffekt entsteht; in den Kühlschrank stellen. Die Baisers auf ein Servierbrett setzen und je 1 TL Lemon Curd in die Mitte klecksen.

CASSOULET Das Brot grob zerflücken, den Knoblauch schälen. Mit der Hälfte des zurückgelegten Salbeis, 1 kraftigen Schuss Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu Bröseln verarbeiten. Die passierten Tomaten und die Bohnen mit ihrem Saft unter das Gemüse in der Bratform rühren.

BROKKOLI Für das Dressing die Zwiebel schälen und mit einer Reibe grob in eine Schüssel raspeln. Den Knoblauch hineinpressen. Eiertomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen auf der groben Seite vorsichtig in die Schüssel reiben. Die Tomatenschalen wegwerfen. Einige Schuss natives Olivenöl zugießen, sparsam würzen und den Saft der Zitrone hineinpressen. Gut durchmischen. Den Wasserkocher erneut einschalten.

CASSOULET Die Würste aus dem Ofen nehmen. Die Hälfte der Bröselmischung über das Bohnengemüse streuen. Die Würste mit der dunkleren Seite nach unten darauflegen und mit den restlichen Bröseln bedecken. Den übrigen Salbei mit etwas Olivenöl benetzen und in der Form verteilen. Das Cassoulet in den mittleren Teil des Ofens schieben und in 4 Minuten goldbraun und knusprig überbacken.

BROKKOLI Den Brokkoli aufrecht in einen schmalen, hohen Topf stellen. Mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt einige Minuten garen, bis er weich ist.

SERVIEREN Jetzt dürfte auch der Brokkoli fertig sein, also abgießen, auf einer Platte anrichten und mit dem Tomatendressing überziehen. Rasch durchheben und auf den Tisch stellen. Das Cassoulet in der Form servieren. Dazu eine gute Flasche Rotwein reichen. Zum Nachtisch den Himbeerjoghurt aus dem Kühlschrank nehmen, in die Baisernester löffeln und mit den restlichen ganzen Beeren, Honig und Minzeblättern garnieren.







BRITISCHES PICKNICK

FÜR 4 PERSONEN (mit reichlich Resten)



WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK, MAKRELENPÂTÉ, GEGRILLTER SPARGEL, BRUNNENKRESSESALAT, DESSERT ETON MESS



WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

Mehl, zum Bestäuben
1 Rolle (275 g) frischer Blätterteig
(Kühlregal)
1 Ei
12 kleine rohe Schweinsbratwürste
bester Qualität
1 TL Fenchelsamen
Parmesan, zum Reiben
1 EL Sesamsamen

SPARGEL
350 g grüner Spargel
½ Zitrone
Lancashire-Käse oder Gruyére
am Stück, zum Servieren

PÂTÉ

1 knuspriges Weißbrot
1 EL Sahnemeierrettich
300 g geräucherte Makrelenfilets
200 g fettarmer Frischkäse
1 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen
1 Handvoll Radieschen mit frischem
Grün

SALAT
100 g Brunnenkresse
4 große in Malzessig eingelegte
Zwiebeln (pickled onions), ersatz-
weise 8 kleine Balsamico-Zwiebeln
vom Italiener
1 Birne
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenschale
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

DESSERT ETON MESS

400 g Erdbeeren
1 gehäufter EL feiner Zucker
1 Bio-Blutorange
2 TL Vanillepaste oder -extrakt
1 Spritzer Pimm's N° 1
(englischer Ginlikör)
250 g fettarmer Naturjoghurt
8 Baisers (Fertigprodukt)
einige Minzeblätter

ZUM SERVIEREN
scharfer Senf
1 große Flasche trübe Zitronenlimonade

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

WÜRSTCHEN Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Blätterteig ausrollen und längs halbieren. Das Ei in einem Schälchen verquirlen und den Teig dünn damit einpinseln. Auf jede Teighälfte 6 Würstchen in eine Reihe legen (wie auf der Abb. rechts). Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, über die Würste streuen und mit einer Schicht fein geriebenem Parmesan bedecken.

Die Würste in den Teig einschlagen, sodass jeweils eine Rolle entsteht, die Ränder mit einer Gabel rasch zusammendrücken. Die Teigrollen mit dem restlichen Ei bestreichen, in je etwa 10 Stücke schneiden und mit Sesam bestreuen. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten, die Teigstücke auf das Blech setzen und im oberen Teil des Ofens etwa 15 Minuten backen, bis sie goldgelb aufgegangen sind. Hände waschen und das Brot für die Pâté zum Aufbacken in den Ofen legen.

SPARGEL Holzige Enden der Spargelstangen abbrechen und wegwerfen. Spargelköpfe kurz abbrausen. Spargelstangen nebeneinander in die heiße Grillpfanne legen, gelegentlich wenden, bis sie rundherum kräftig Farbe genommen haben.

PÂTÉ Sahneremerrettich, Makrelenfilets, Frischkäse, abgebräste und trockengeschüttelte Petersilie und 1 kräftige Prise Pfeffer in die Küchenmaschine geben. Die Schale von 1 Zitrone hineinreiben, den Saft von 1½ Früchten hinzufügen und das Gerät einige Minuten laufen lassen. Inzwischen schnell die Radieschen mit ihrem Grün waschen, die Knollen halbieren und dekorativ an den Rand einer Servierschüssel drapieren. Sobald die Pâté in der Küchenmaschine ziemlich glatt und homogen ist, in die Schüssel füllen und nach Belieben im Kühlschrank etwas fester werden lassen – ich mag sie lieber cremig. Vor dem Servieren mit natürlichem Olivenöl beträufeln und mit dem warmen Brot und der restlichen Zitronenhälfte zum Auspressen auf den Tisch stellen.

SPARGEL Die Spargelstangen wenden.

SALAT Die Brunnenkresse waschen, trocknen und auf eine Platte häufen. Die eingelegten Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und rund um die Kresse verteilen. Die Birne waschen, trockenputzen, zuerst in dünne runde Scheiben schneiden und entkernen, dann in streichholzgroße Stifte schneiden und über den Salat streuen. Großzügig mit natürlichem Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit der ½ Zitrone zum Auspressen auf den Tisch stellen.

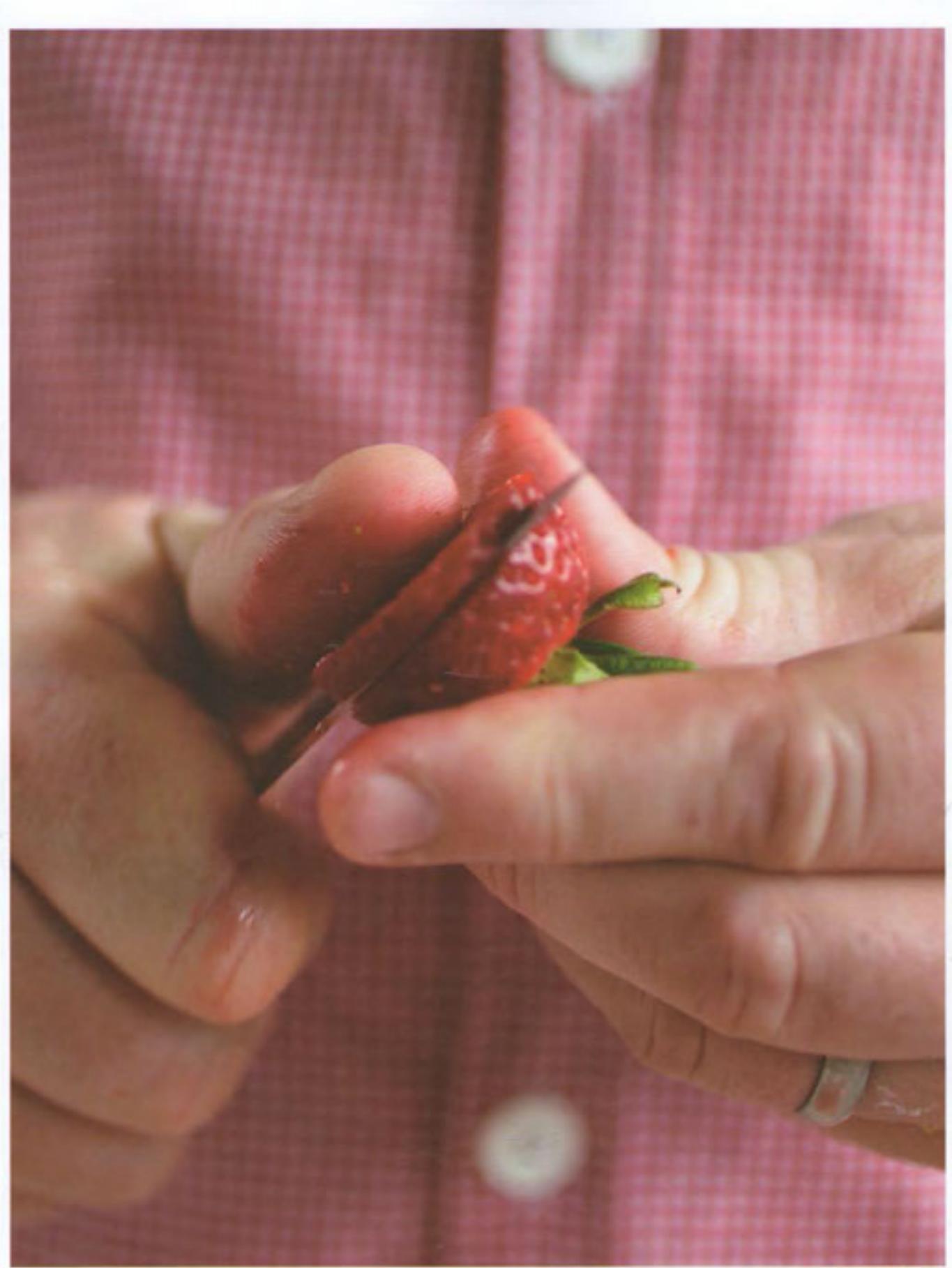
SPARGEL Die Stangen mit natürlichem Olivenöl und dem Saft der ½ Zitrone beträufeln, in der Mischung wenden, leicht salzen und pfeffern und auf einer Servierplatte anrichten. Mit dem Käse zum Darüberhobeln auf den Tisch stellen.

WÜRSTCHEN Wenn sie goldbraun und durchgegart sind, aus dem Ofen nehmen, wenn nicht, weiterbacken, während Sie sich um den Nachtisch kümmern.

ETON MESS Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Zucker vermengen. Die Schale der Blutorange fein darüber abreiben, den Saft der ½ Frucht hineinpressen und die Vanille zufügen. Das Ganze mit einer Gabel gründlich vermischen und zerdrücken. 1 Spritzer Pimm's hineingießen und erneut mischen. Den Joghurt auf einem großen Servierteller verstreichen, dabei nach und nach den Erdbeermansch untermengen. Die Hälfte der Baisers darüber zerkrümeln, erneut alles durchmischen und mit klein gezupften Minzeblättern bestreuen. Auf den Tisch stellen, die restlichen Baisers dazulegen und kurz vor dem Servieren über das Dessert bröckeln.

SERVIEREN Die Würstchen im Schlaufrock auf einer Platte anrichten und mit Senf sofort servieren. Dazu Limonade einschenken.







WURSTSPIRALE
KARTOFFEL-MEERETTICH-
PÜREE
APFELSALAT
LAUCHGEMÜSE MIT SALBEI
BRATÄPFEL

FÜR 4-6 PERSONEN



WURSTSPIRALE

2 x 6 zusammenhängende kleine rohe Schweinsbratwürste bester Qualität
3 Zweige Salbei
LAUCHGEMÜSE
2 Stangen Lauch
einige Zweige Salbei
1 Bio-Hühnerbrühwürfel
1 gehäufter EL Mehl
200 ml Cidre guter Qualität

APFELSALAT

4 Scheiben Mehrkornknäckebrot
50 g Frischkäse

1 Bio-Zitrone

1 kleiner Apfel

50 g Brunnenkresse

PÜREE

800 g mehlig kochende Kartoffeln
1 großes Stück Butter
2 gehäufte EL Sahne Meerrettich

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

BRATÄPFEL (für 4–6 Personen)

4–6 kleine Äpfel

1 Ei

100 g feiner Zucker

100 g getrocknete Aprikosen

100 g geschälte ganze Mandelkerne
Sahne oder Naturjoghurt,
zum Servieren

nach Belieben: Cointreau,
zum Beträufeln

ZUM SERVIEREN

scharfer Senf
kalter Cidre

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Backofen auf Maximum vorheizen. Einen großen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

WURSTSPIRALE Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen und wieder glätten. Würste darauflegen, die Verbindungsstellen aufzwickeln und das Brat so zusammenschieben, dass zwei lange Würste entstehen. Aneinandergelegt zu einer Spirale drehen und mit Holzspießen fixieren (☞). Abgebruste Salbeiblätter in die Zwischenräume der Würste stecken. Die Spirale mit Olivenöl einreiben und auf dem Papier in eine große Bratpfanne legen; überstehendes Papier abreißen. Hände waschen. Die Spirale im oberen Teil des Ofens in 10 Minuten goldbraun grillen.

BRATÄPFEL Die Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher entkernen und mit einem Messer rundherum in der Mitte waagerecht einschneiden. Das Ei in die Küchenmaschine schlagen. Zucker, Aprikosen und Mandeln zugeben und gleichmäßig zerkleinern. Die Masse mit einem Löffel jeweils von beiden Seiten in die Äpfel füllen, den Rest in einer möglichst passgenauen, mikrowellentauglichen Steinzeugform verstreichen. Die Äpfel hineinsetzen und unbedeckt in der Mikrowelle auf maximaler Stufe 10 Minuten garen.

LAUCH Eine große Pfanne mit Deckel auf kleiner Stufe erhitzen.

PÜREE Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in den großen Topf geben. Die Hitze auf Maximum stellen, die Kartoffeln eben mit kochendem Wasser bedecken, leicht salzen und zugedeckt garen. Wasserkocher halb füllen und einschalten.

LAUCH Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. In 1 cm breite Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl und 1 kräftigen Schuss kochendem Wasser in die vorgeheizte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen, dabei gelegentlich umrühren.

WURSTSPIRALE Inzwischen dürften die 10 Minuten vorüber sein. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Wurst wenden und die Form wieder einschieben.

APFELSALAT Das Knäckebrot in mundgerechte Stücke zerbrechen und mit Frischkäse bestreichen. Die Cracker auf einem Teller mit der abgeriebenen Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone und mit Pfeffer bestreuen. Den Apfel mit dem Apfelausstecher entkernen und so dünn wie möglich in Scheiben schneiden. Die Scheiben übereinanderstapeln, in streichholzgroße Stifte schneiden und auf einer Platte verteilen. Mit dem Saft der abgeriebenen Zitronenhälfte beträufeln, damit sie nicht braun werden. Brunnenkresse abbrausen und trocknen.

LAUCH Salbei abbrausen, trockenschütteln, Blätter in feine Streifen schneiden und unter den Lauch mengen. Den Brühwürfel hineinkrümeln, sorgfältig das Mehl einrühren und den Cidre zugießen. Einkochen lassen. Dann 200 ml kochendes Wasser angießen und auf kleiner Stufe garen, bis die Mischung eingedickt ist.

APFELSALAT Die Cracker mit Brunnenkresse garnieren, auf den Apfelstiften anrichten und mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Die verbliebene Zitronenhälfte zum Auspressen an den Rand legen. Auf den Tisch stellen.

BRATÄPFEL Die Äpfel aus der Mikrowelle nehmen. Ausgetretene Füllung mit einem Löffel wieder hineindrücken. Die Wurstspirale in den unteren Teil des Ofens schieben, die Äpfel unter dem Grill ein paar Minuten karamellisieren lassen.

PÜREE Die Kartoffeln in einem Durchschlag abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann mit der Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer zurück in den Topf geben und zerstampfen. Den Meerrettich unterrühren, auftragen.

BRATÄPFEL Die karamellisierten Äpfel aus dem Ofen nehmen und mit Sahne oder Joghurt zu Tisch bringen. Sollten Sie vorher noch ein bisschen Show brauchen: Cointreau über die Äpfel trüpfeln und rasch flamieren (vorsichtig!).

SERVIEREN Die Wurstspirale auf einem Holzbrett anrichten und mit dem Lauch auf den Tisch stellen. Senf dazustellen und los geht's. Dazu kalten Cidre trinken.



TAPAS-PARTY

FÜR 6 PERSONEN



TORTILLA, GLASIERTE CHORIZO, MANCHEGO & JAMÓN, GEFÜLLTE PAPRIKA, SARDELLENSPIESSE



TORTILLA

250 g kleine neue Kartoffeln
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen
½ kleines Bund Rosmarin
8 Eier
1 große Handvoll Rucola (verzehrfertig aus dem Beutel), zum Servieren

CHORIZO

250 g halbfeste Chorizo am Stück (spanische Paprikasalami)
2 Knoblauchzehen
4 EL Rotweinessig
1 EL flüssiger Honig

GEFÜLLTE PAPRIKA

100 g Manchego-Käse am Stück
1 Ciabatta-Brot
1 kleines Bund Thymian
50 g geschälte ganze Mandelkerne
Rotweinessig
450 g ganze eingelegte Paprikaschoten (Pimientos del Piquillo)

MANCHEGO & JAMÓN

100 g Manchego-Käse am Stück
100 g spanischer luftgetrockneter Schinken (z. B. Pata negra, Serrano)
flüssiger Honig, zum Beträufeln
löslicher oder gemahlener Kaffee
1 Handvoll schwarze Oliven
nach Belieben: einige Zweige Thymian oder Oregano

SARDELLEN

100 g marinierte oder eingelegte Sardellen (Frischtheke)
einige Stängel glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone
150 g Kirschtomaten
geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera), zum Bestreuen

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

1 Flasche kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Bio-Orange
1 Flasche gekühlter trockener Sherry

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine ofenfeste Pfanne (etwa 26 cm) auf hoher Stufe, eine kleine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Backofengrill auf Maximum vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

TORTILLA Die Kartoffeln waschen, 1 cm groß würfeln. In die ofenfeste Pfanne geben, 1 Schuss Olivenöl zugießen und durchschwenken. Die Zwiebel halbieren, schälen und grob hacken. Sind die Kartoffeln gut gebräunt, Zwiebel und Fenchelsamen unterrühren. Gelegentlich durchschwenken, während Sie die anderen Arbeiten erledigen.

CHORIZO Die Wurst in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der kleinen Pfanne mit 1 Schuss Olivenöl goldbraun und knusprig braten; gelegentlich wenden.

GEFÜLLTE PAPRIKA Den Käse entrinden, in Stücke brechen und mit 1 Handvoll zerflückter Ciabatta in die Küchenmaschine geben. Thymian abbrausen, trockenschütteln, einen Großteil der Blättchen abzupfen. Mit den Mandeln, je 1 groben Prise Salz und Pfeffer und 1 Schuss Rotweinessig hinzufügen und alles fein zerkleinern. Paprikaschoten nicht zu voll damit füllen, in eine ofenfeste Form legen und mit verbliebenen Bröseln bestreuen. Restlichen Thymian einlegen, mit Olivenöl übergießen und im mittleren Teil des Ofens 8 Minuten grillen. Das restliche Brot in zwei Stücke brechen und auf den Tisch legen.

MANCHEGO & JAMÓN Manchego und Schinken auf einem Brett anrichten. Den Käse mit etwas Honig beträufeln und mit 1 Prise Kaffee bestreuen. Mit schwarzen Oliven und nach Belieben mit Thymian oder Oregano garnieren, mit ein paar Tropfen natürlichem Olivenöl abrunden. Sparsam pfeffern und auf den Tisch stellen.

CHORIZO Die Knoblauchzehen ungeschält mit dem Handballen oder einem Topf leicht andrücken und zu der Wurst in die Pfanne geben.

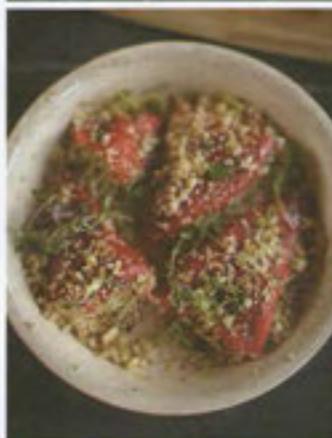
TORTILLA Die Kartoffeln müssten jetzt kräftig gebräunt und gerade richtig sein, also die Hitze auf kleine Stufe stellen und den Knoblauch in die Pfanne pressen. Rosmarinzwiege kurz abbrausen, trockenschütteln, den Großteil der Nadeln hineinzupfen und unterrühren. Kräftig salzen und pfeffern.

CHORIZO Das Fett in der Pfanne bis auf 1 EL vorsichtig abgießen. Rotweinessig und Honig zugeben und einkochen, bis eine dicke, sirupartige Sauce entstanden ist. Die Pfanne im Auge behalten und ab und zu rühren, damit nichts ansetzt.

TORTILLA Kartoffeln nochmals abschmecken, dann die Eier in die Pfanne schlagen und mit einem Holzlöffel langsam verrühren, sodass sie leicht zerlaufen. Die Hitze etwas erhöhen und, sobald das Ei am Rand zu stocken beginnt, die restlichen Rosmarinnadeln einstreuen. Die Tortilla direkt unter dem Grill 3–5 Minuten backen, bis sie goldgelb und das Ei vollständig gestockt ist.

SARDELLEN Die Sardellen in einer Schale anrichten. Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen, fein hacken und über den Fisch streuen. Die Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone fein darüber abreiben und mit natürlichem Olivenöl beträufeln. Die Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit Holzspießen neben die Sardellen legen, sodass jeder seinen eigenen Spieß zusammenstellen kann. Sardellen mit 1 Prise Paprikapulver bestreuen und auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die Tortilla auf ein Brett gleiten lassen, den Rucola danebenhäufen und mit den gefüllten Paprikaschoten auf den Tisch stellen. Die Chorizo in der Pfanne servieren. Dazu einen Krug eisgekühltes Mineralwasser mit Orangenscheiben und 1 Flasche kalten trockenen Sherry reichen.



MAROKKANISCHE LAMMKOTELETTS

FÜR 4–6 PERSONEN



FLADENBROT, COUSCOUS MIT KRÄUTERN
GEFÜLLTE PAPRIKA, GRANATAPFELSCHORLE



LAMM

2 Lammkarrees (mit je 8 Koteletts), Fett entfernt
1 ganze Muskatnuss
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver, plus mehr zum Bestreuen
1 TL getrockneter Thymian
1 Zitrone

COUSCOUS

200 g Couscous
1 frische rote Chilischote
1 großes Bund glatte Petersilie oder Minze
1 Zitrone

BEIGABEN

1 Packung dünne Fladenbrote (6 Stück) getrockneter Thymian oder Oregano
250 g Naturjoghurt
1 gehäufter TL Harissa (scharfe Würzpaste)
1 Glas (200 g) Hummus (Sesam-Kichererbsen-Dip)
½ Zitrone

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

GEFÜLLTE PAPRIKA

60 g leicht schmelzender Käse wie Cheddar oder Fontina
8 ganze kleine eingelegte rote Paprikaschoten

GRANATAPFELSCHORLE

Eiswürfel
einige Stängel Minze
½ Bio-Zitrone
1 Granatapfel
1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher füllen und einschalten. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Backofen auf 220 °C vorheizen und eine Bratpfanne einschieben.

LAMM Die Karrees über Pergamentpapier auf ein Brett legen und in Hälften zu je vier Koteletts zerteilen. Das Kotelettfleisch auf der Oberseite kreuzweise einritzen, ½ Muskatnuss darüberreiben, mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Thymian bestreuen und die Gewürze ins Fleisch massieren. Fleisch in die heiße Pfanne legen, 1 Schuss Olivenöl zugießen und von allen Seiten etwa 5 Minuten bräunen. Das Pergamentpapier wegwerfen, Hände waschen und schon mal weitermachen.

COUSCOUS Den Couscous in eine große Schüssel füllen, mit Olivenöl beträufeln und nur eben mit kochendem Wasser bedecken. Salzen, mit einem Teller abdecken und einige Minuten quellen lassen.

BEIGABEN Die Fladenbrote auf ein Brett legen, mit natürlichem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Thymian oder Oregano bestreuen. Ein großes Stück Pergamentpapier unter fließendem Wasser zerknüllen und wieder glätten. Die Brote daraufstapeln, einschlagen und im unteren Teil des Ofens aufbacken.

LAMM Sobald das Fleisch rundherum gut gebräunt ist, mit den Rippen nach oben in die vorgeheizte Bratpfanne legen, in den obersten Teil des Ofens schieben und den Küchentimer für medium (rosa) auf 14 Minuten, für rare (rot) etwas kürzer, für well done (durch) etwas länger stellen; nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Pfanne ausspülen, mit Küchenpapier auswischen und wieder auf den Herd stellen.

SCHORLE Eine große Kanne zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, Minze abbrausen, etwas zerplückt in die Kanne geben und den Saft der ½ Zitrone hineinpressen. Ein Sieb auf die Kanne setzen, den Granatapfel halbieren und über dem Sieb kräftig ausdrücken, sodass die Kerne herausfallen und der Saft in die Kanne fließt. Die Reste wegwerfen. Mit Mineralwasser auffüllen, umrühren und auf den Tisch stellen.

GEFÜLLTE PAPRIKA Den Käse in 8 Scheiben schneiden und in die Schoten stecken.

LAMM Das Fleisch wenden und kräftig salzen. Die Form sanft rütteln und zurück in den Ofen schieben.

COUSCOUS Chili von Stiel und Samen befreien, fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken (1 kleine Handvoll Blätter beiseitelegen). Mit dem Chili, 1 kräftigen Schuss natürlichem Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone in den Couscous geben und mit einer Gabel gleichmäßig untermengen. Sorgfältig abschmecken und auf den Tisch stellen.

BEIGABEN Den Joghurt in ein Schälchen füllen und die Harissa unterrühren. Einen Hauch natives Olivenöl darüberträufeln und mit ein paar Petersilien- oder Minzeblättern (vom Couscous) garnieren. Den Hummus auf einen Teller löffeln, in der Mitte eine Mulde bilden und mit natürlichem Olivenöl füllen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Spritzer der ½ Zitrone und 1 Prise Paprikapulver würzen. Zu Tisch bringen.

GEFÜLLTE PAPRIKA In der Pfanne, in der Sie das Lamm angebraten haben, etwas Olivenöl erhitzen, die Schoten einlegen und 1½–2 Minuten braten. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, den Herd ausschalten – geht schnell und schmeckt lecker.

LAMM Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf ein Holzbrett legen und einige Minuten ruhen lassen.

SERVIEREN Die gefüllten Paprikaschoten auf einer Platte anrichten und mit einigen Petersilien- oder Minzeblättern bestreuen. Die Fladenbrote aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Kräuter über das Fleisch streuen, die Zitrone in Spalten schneiden und zum Auspressen danebenlegen. Alles auf den Tisch stellen und genießen.



FRÜHLINGSLAMM

GEMÜSEPLATTE

MINZSAUCE

ROTWEINJUS

SCHOKOLADENFONDUE

FÜR 4-6 PERSONEN



LAMM	GEMÜSE	4 EL Rotweinessig
1 Lammkarree mit 8 Koteletts, Fett entfernt	500 g kleine neue Kartoffeln	1 EL feiner Zucker
2 Nackenfilets vom Lamm (etwa 250 g)	250 g kleine junge Möhren	GRUNDZUTATEN
3 Zweige Rosmarin	Stiele von 1 Bund Minze	Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Hühnerbrühwürfel	natives Olivenöl extra
1 TL Dijon-Senf	200 g zarte grüne Bohnen	Meersalz und schwarzer Pfeffer
Weißweinessig	200 g Stangenbohnen	SCHOKOLADENFONDUE
300 g Kirschtomaten an der Rispe	½ Wirsing	100 g Bitterschokolade guter Qualität (70% Kakaoanteil)
ROTWEINJUS	200 g Tiefkühlerbsen	1 TL Vanillepaste oder -extrakt
4 Scheiben Räucherspeck	1 Stück Butter	100 ml Milch
2 Zweige Rosmarin	½ Zitrone	4-6 Handvoll gemischte Früchte wie Mango, Erdbeeren, Ananas
1 gehäufter EL Mehl	MINZSAUCE	
100 ml Rotwein	Blätter von 1 Bund Minze (vom Bund für das Gemüse)	

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Eine große Pflanne und einen großen Topf auf hoher Stufe erhitzen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

LAMM Das Karree halbieren, salzen, pfeffern, in die heiße Pfanne legen und 1 Schuss Olivenöl zugießen.

GEMÜSE Kartoffeln waschen, Möhren putzen, in den großen Topf geben und salzen. Minzstiele zusammenbinden, in den Topf legen. Mit kochendem Wasser bedecken, den Brühwürfel hineinkrümeln und zugedeckt garen.

LAMM Die Nackenfilets in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Die Karrees in der Pfanne umdrehen, die Nackenfilets einlegen und rundherum anbraten, auch die Enden. Im Auge behalten und das Fleisch regelmäßig wenden, bis es von allen Seiten gebräunt ist.

Abgebraute Rosmarinnadeln in einen Mörser abstreifen. Knoblauch schälen, dazugeben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer grundlich zerstoßen. Das Fleisch in der Pfanne wenden. Den Senf, einige Schuss Olivenöl und etwas Weißweinessig in den Mörser geben und sorgfältig vermengen.

Sobald das Lammfleisch gut gebräunt ist, mit der Küchenzange in eine große Bratform heben. Das Fett in der Pfanne fast vollständig weggießen und die Pfanne für die Rotweinjus auf ganz kleiner Stufe wieder auf den Herd stellen. Die Würzmischung aus dem Mörser über das Fleisch ziehen. Die Rispentomaten waschen, trockentupfen und in die Form legen. Alles gründlich in der Würze wenden, salzen und die Bratform in den obersten Teil des Ofens einschieben. Den Timer für medium (rosa) auf 14 Minuten, für rare (rot) etwas kürzer, für well done (durch) etwas länger stellen. Das Fleisch nach der Hälfte der Zeit wenden.

ROTWEINJUS Den Speck in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben.

MINZSAUCE Die Minzeblätter fein hacken und im ungesäuerten Mörser zerreiben. Rotweinessig, Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL Gemüsekochwasser zugeben, alles mit dem Stößel zu einer Sauce verarbeiten. Abschmecken und mit 1 winzigen Spritzer nativem Olivenöl vollenden. Mörser mit einem Löffel auf den Tisch stellen.

ROTWEINJUS Die Hitze unter dem Speck erhöhen. Rosmarin abbrausen, trockentupfen und die Nadeln in die Pfanne zupfen. Das Mehl einrühren, kurz anschwitzen, mit Rotwein und einigen Schöpflöffeln Gemüsekochwasser ablöschen.

GEMÜSE Sämtliche Bohnen putzen. Die Stangenbohnen am besten mit einem Bohnenschneider zerkleinern oder schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Wirsing putzen, halbieren, in schmale Spalten schneiden. Alles mit den Tiefkühlerbsen in den Topf geben. Umrühren; zugedeckt weitergaren.

LAMM Halbzeit! Das Fleisch wenden. Sollten die Tomaten zu schnell bräunen, mit dem Fleisch zudecken.

ROTWEINJUS Bei Bedarf etwas Kochwasser zugießen.

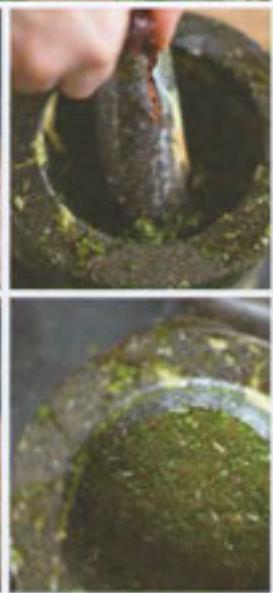
FONDUE Die Schokolade in der Verpackung in Stücke brechen, auswickeln und mit der Vanille, 1 kleinen Prise Salz und der Milch in eine kleine, mikrowellentaugliche Schüssel geben. In der Mikrowelle auf höchster Stufe 1½ Minuten erhitzen. Kurz ruhen lassen, umrühren und 1 weitere Minute erhitzen. Inzwischen sämtliche Früchte in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Schokoladenmilch aus der Mikrowelle nehmen, glatt rühren und mit den Früchten auf den Tisch stellen.

LAMM Sobald das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

GEMÜSE Das Gemüse abseihen und abtropfen lassen. Mit 1 kräftigen Schuss nativem Olivenöl und der Butter zurück in den Topf geben. Salzen, pfeffern, den Saft der Zitrone hineinpressen und sorgfältig vermengen. Auf einer großen Platte anrichten und auftragen.

ROTWEINJUS Die Sauce abschmecken, in eine Sauciere füllen und auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Lammkarrees in Koteletts zerteilen, Nackenfilets in Scheiben schneiden. Auf einer weiteren Platte anrichten und mit dem Großteil der Tomaten garnieren. Die restlichen Tomaten in der Form zerdrücken, mit dem Bratensaft vermengen. 1 guten Schuss natives Olivenöl unterrühren, über Fleisch und Tomaten ziehen und servieren.









DANK E

Die Liste wird von Jahr zu Jahr länger, und wie immer gebe ich mir alle Mühe, niemanden zu vergessen. Sollte ich dennoch jemanden übersehen haben – Tschuldigung und bitte melden, damit ihr in die nächste Auflage kommt! Danke vor allem meiner wunderbaren, »engelsgeduldigen« Frau Jools, die immer noch bereit ist, den Esstisch mit mir zu teilen, selbst wenn ich mal wieder viel zu spät dran bin. Love you. Danke meinen Kindern Poppy, Daisy, Petal und ... (kenne ich selbst noch nicht), dass ihr eine so lustige Rasselbande und überhaupt ganz wunderbare Menschen seid. Und wie immer Gruß und Kuss an Mum und Dad und natürlich an Gennaro Contaldo.

An meinen lieben Freund und Ausnahmefotografen »Lord« David Loftus, du hast dich einmal mehr selbst übertroffen. Aus all deinen schönen Fotos die richtigen auszusuchen war die sprichwörtliche Qual der Wahl. Tausend Dank.

Großen Dank an mein unglaublich engagiertes, kreatives und tatkräftiges Food-Team. Ihr ward genauso heiß auf dieses Buch wie ich und habt wie immer einen erstklassigen Job gemacht: die großartigen Style-Mädels Ginny Rolfe, Anna Jones, Sarah Tidesley, Georgie Socratus und die kleine Christina »Scarabooch« McCloskey. Danke an meine guten Freunde Pete Begg und Daniel Nowland und natürlich an die glänzenden Claire Postans, Bobby Sebire, Joanne Lord, Helen Martin und auch an Laura Parr, die ein Auge auf meine Ernährung hattet. Ich weiß wirklich nicht, was ich ohne euch täte. Einen großen Applaus auch für Abigail »Scottish« Fawcett, Becca Hetherston und Kelly Bowers für ihre Hilfe bei den Rezepttests.

Danke an meine hart arbeitenden Wortakrobatinnen – meine Lektorin Katie Bosher und die wunderbare Rebecca »Ruby« Walker und Bethan O'Conner.

Große Anerkennung an die Crew von Penguin, die immer kühn genug ist, sich auf meine verrückten Ideen einzulassen. Vor allem an meine lieben Freunde John Hamilton, Lindsey Evans, Tom Weldon, und Louise Moore – es war mir eine Freude, mit euch an einem weiteren Buch zu arbeiten. Danke auch an meinen neuen Kumpel Alistair (Al, Aladdin, Asian, Alsace) Richardson für seine Hilfe bei der Gestaltung des Buches. An den Rest des Teams, das den ganzen Laden schmeißt und auch unter Hochdruck einen großartigen Job macht: Nick Lowndes, Juliette Butler, Janis Barbi, Laura Herring, Airelle Depreux, Clare Pollock, Chantal Noel, Kate Brotherhood, Elizabeth Smith, Jen Doyle, Jeremy Ettinghausen, Anna Rafferty, Ashley Wilks, Naomi Fidler, Thomas Chicken und all ihre Mitarbeiter – toller Job, Leute! Und wie immer einen großen Dank an die liebenswerte Annie Lee, an Helen Campbell und an Caroline Wilding.

Dieses Buch gibt es auch in digitaler Version mit einem Haufen Zusatzmaterial. Darum noch einmal vielen Dank an David Loftus und an Paul Gwilliams für die tollen Videos. Auch an Matt Shaw und Gudren Claire von Fresh One für die Sichtung, Auswahl und wunderbare Zusammenstellung des Materials. Meine Marketing-Managerin, die großartige und blitzgescheite Eloise Bedwell, hat hart gearbeitet, um das alles zusammenzubringen – einen Tusch für sie.

An meinen Generaldirektor John Jackson, Geschäftsführerin Tara Donovan, Louise Holland (»Yoda«, »M« oder »Chief of Staff« wie man sie in Amerika nennt) und ihre Teams – vielen, vielen Dank, dass ihr so hervorragend tut, was ihr tut. Gleiches gilt für mein persönliches Team, das sich immer unglaublich reinhängt, kümmert und dafür sorgt, dass ich in der Spur bleibe: Liz McMullan, Holly Adams, Beth Richardson, Paul Rutherford, Saffron Greening und Susie Blythe – danke euch. Auch der Rest aus meinem Büro schuftet Tag für Tag wirklich hart und macht für mich das »Zur-Arbeit-Gehen« zur reinsten Freude. Viele von ihnen haben die Rezepte für mich getestet (links sind ein paar Fotos), darum einen riesen Applaus für das großartige Feedback. Ihr seid klasse!

Und ein ganz dickes Lob und Dankeschön an das wunderbare Fernsehteam (links mit mir abgebildet), das mir geholfen hat, aus dem Buch eine geniale TV-Serie zu machen – wir hatten so viel Spaß dabei. An mein tolles Fresh-One-Team: Zoe Collins und Jo Ralling, Roy Ackerman, Martha Delap, Emily Taylor, Kirsten Rogers, Gudren Claire, Lou Dew, Esub Miah und Olly Wiggins, Paul Gwilliams (danke für die Extra-Pics), Mike Sarah, Godfrey Kirby, Daryl Higgins, Andy Young, Pete Bate-son, Jeff Brown und Chris Stevens – ihr seid wirklich die Besten. Danke noch einmal an meine unglaublichen Food-Mädels, die dafür sorgten, dass die ganze Filmmerei so reibungslos verlief. Auch an Kate McCullough, Almir Santos und an das Redaktionsteam Jen Cockburn, Jackie Wiggs, Barbara Graham, Steve Flatt und Mike Kerr.

Und natürlich tausend Dank an die Familie Forster. Das Letzte, was Jools, die während der Buchproduktion mit unserem vierten Kind schwanger war, gebraucht hatte, waren Foto-Shootings in unserer Küche gewesen. Darum war ich überglücklich, dass die Forsters mich ihre Küche belagern ließen, um dort tagelang zu kochen. Crispin, schon seit einigen Jahren mein Lieblingstischler, hat den Tisch extra für dieses Buch angefertigt. Herzlichen Dank, Kumpel, und einen Schmatz für Gemma und die beiden Jungs, Jago und Felix. Ich habe jede Minute bei euch genossen.

REGISTER

Seitenzahlen in Fettdruck verweisen auf Abbildungen.
Mit v gekennzeichnete Gerichte sind für Vegetarier
geeignet.

- A**
- ✓ Alfafasprossen: Sprossensalat 147, 148, 149
 - ✓ Ananas: Obst mit Minzzucker 112, 113
 - ✓ Äpfel
 - ✓ Apfelsalat 258, 259
 - ✓ Bratäpfel 258, 259
 - ✓ Asiatisches Gemüse 23, 182, 183
 - ✓ Auflauf: Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf 34–35, 36, 37
 - ✓ Avocados
 - ✓ Ein Traum von Salat 211, 212, 213
 - ✓ Gehackter Salat 221, 222
 - ✓ Geniale Guacamole 191, 192, 193
 - ✓ Guacamole & Gemüsesticks 78, 79
 - ✓ Sprossensalat 147, 148, 149

- B**
- ✓ Baisers mit Himbeeren 246, 247
 - ✓ Bananen
 - ✓ Bananen-Kokos-Eis 222, 223
 - ✓ Schnelle Bananen-Toffeesorte 170, 171
 - ✓ Basmatireis 81, 82, 83
 - ✓ Beeren
 - ✓ Beerengrütze & Vanille-Joghurt 228, 229
 - ✓ Beerenpotpourri mit Vanille-Sahne 91, 92, 93
 - ✓ Beerenschorle 191, 192
 - ✓ Minutenfruchteis 23, 182, 183, 184, 185
 - ✓ siehe auch Blaubeeren; Erdbeeren; Himbeeren
 - ✓ Besondere Erdhussssauce 111, 112, 113, 114, 115
 - ✓ Birnentörtchen 46, 47

- Blaubeeren**
 - ✓ Litschi & Blaubeeren 188, 189
 - ✓ Minutenfruchteis 23, 182, 183, 184, 185
 - ✓ Obst mit Minzzucker 112, 113
 - ✓ Bloody-Mary-Miesmuscheln 175, 176, 177, 178–179

Blumenkohl
 - ✓ Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf 34–35, 36, 37
 - ✓ Gemüsecurry 81, 82, 83

Bohnen
 - ✓ Gemüsecurry 81, 82, 83
 - ✓ Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 - ✓ Knoblauchbohnen 237, 238, 239
 - ✓ Reis & Bohnen 107, 108, 109
 - ✓ Weiße Bohnen mit Speck 211, 212, 213
 - ✓ Wurst-Cassoulet 245, 246, 247

Bohnensprossensalat 186–187, 188, 189

Bratäpfel 258, 259

Britisches Picknick 250–251, 252, 253

Brokkoli
 - ✓ Asiatisches Gemüse 23, 182, 183
 - ✓ Gemüse 205, 206, 207
 - ✓ Grünes Gemüse 150–151, 152, 153
 - ✓ Mein Erbsenmus 141, 142, 143
 - ✓ Orecchiette mit Brokkoli 25, 26, 27, 28, 29
 - ✓ Warmer Brokkolisalat 245, 246, 247

Brownies: Schnelle Brownies 152, 153

Brühe: Nudelsuppe 186–187, 188, 189

Brunnenkresse
 - ✓ Apfelsalat 258, 259
 - ✓ Brunnenkressesalat 250–251, 252, 253
 - ✓ Chicorée-Rucola-Salat 32, 33
 - ✓ Ein Traum von Salat 211, 212, 213
 - ✓ Rucolasalat & Feigen 136, 137, 194–195, 196, 197
 - ✓ Warmer Rucola-Kresse-Salat 141, 142, 143

- ✓ Bunter Chicoréesalat & grünes Joghurtdressing 34–35, 36, 37
- ✓ Bunter Reis 191, 192, 193
- ✓ Butter: Selbstgemachte Butter 160–161, 162, 163
- ✓ Butternusskürbis: Gemüsecurry 81, 82, 83
- ✓ C Cassoulet: Wurst-Cassoulet 245, 246, 247
- Chicorée
- Bunter Chicoréesalat & grünes Joghurtdressing 34–35, 36, 37
- ✓ Chicorée-Rucola-Salat 32, 33
- ✓ Erfrischender Hack-Salat 108, 109
- ✓ Gegrillter Chicoréesalat 42, 43
- Chili
- Süßer Chilireis 150–151, 152, 153
 - Frische Chili-Salsa mit Limetten 147, 148, 149
- ✓ Chinakohl: Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
- Chorizo: Glasierte Chorizo 260–261, 262, 263
- Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
- ✓ Ciabatta
- Geröstete Croûtons 78
 - Hackbällchen-Sandwich 221, 222, 223
 - Knoblauchbrot 55, 56, 57
 - Riesencroûtons 126–127, 128, 129
 - Steak-Sandwich 201, 202, 203
 - Toskanischer Tomatensalat 48–49, 50, 51
- ✓ Clementinen: Schokoladencreme 56, 57
- ✓ Couscous 155, 156, 157
- ✓ Couscous mit Kräutern 264–265, 266, 267
- ✓ Cremiger Pilzrisotto 65, 66, 67
- Croûtons
- Geröstete Croûtons 78
 - Riesencroûtons 126–127, 128, 129
- Curry
- Currysauce 217, 218, 219
 - Gemüsecurry 81, 82, 83
 - Grüne Currysauce 87, 88, 89
 - Rotes Thai-Curry mit Riesengarnelen 131, 132, 133

- ✓ D Dan-Dan-Nudeln 205, 206, 207
- ✓ Dessert Eton Mess 252, 253
- siehe auch Nachspeisen
- ✓ Dicke Bohnen: Gemüselasagne 48–49, 50, 51
- ✓ Dicke Schoko-Mousse 136, 137, 138
- ✓ Dip: Joghurtdip 217, 218, 219
- ✓ Dreierlei Salate 59, 60, 61
- Drinks
- Beerenschorle 191, 192
 - Erdbeer-Slush 103, 104, 105
 - Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 - Granatapfelschorle 266, 267
 - Hibiskuseistee 205, 206, 207
 - Orangen-Minze-Tee 155, 156, 157, 159
 - St. Clement's Drink 117, 118, 119
 - Zitronen-Ingwer-Limonade 182
- ✓ E Eier
- Sommerpasta 44–45, 46, 47
 - Tortilla 260–261, 262, 263
 - Spinatsalat 168–169, 170
 - Eingelegter Rotkohl 221, 222, 223
 - Ein Traum von Salat 211, 212, 213
- ✓ Eis
- Bananen-Kokos-Eis 222, 223
 - Eis im Nuss-Schoko-Mantel 72, 73
 - Eiskaffee & Cantuccini 117, 118, 119
 - Ertrunkene Kapuziner 98, 99
 - Litschi & Blaubeeren 188, 189
 - Mango-Joghurt-Eis 50, 52, 53
 - Minutenfruchteis 182, 183, 184, 185
 - Pflaumen aus dem Ofen 36, 37, 38, 39
 - Ente & Salat 126–127, 128, 129
- ✓ Erbsen
- Erbsen auf französische Art 91, 92, 93
 - Gemüse 205, 206, 207
 - Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 - Mein Erbsenmus 141, 142, 143

- Erdbeeren
- ✓ Dessert Eton Mess 252, 253
 - ✓ Erdbeer-Slush 103, 104, 105
 - ✓ Erdnusssoße: Besondere Erdnusssoße 111, 112, 113, 114, 115
 - ✓ Erfrischender Hack-Salat 108, 109
 - ✓ Ertrunkene Kapuziner 98, 99
 - ✓ Eton Mess 252, 253
- F
- Fenchel
- ✓ Fenchel-Radieschen-Salat 55, 56, 57
 - ✓ Fenchelsalat mit Zitrone 156, 157, 158
- Feta
- ✓ Gehackter Salat 221, 222
 - ✓ Kartoffeln mit Feta & Koriander 122, 123
 - ✓ Spinat-Feta-Pastete 71, 72, 73
 - ✓ Feigen: Rucolasalat & Feigen 136, 137
- Fisch
- ✓ Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
 - ✓ Fischpfanne aus dem Ofen 168–169, 170, 172–173
 - ✓ Gegrillte Sardinen 135, 136, 139
 - ✓ Knusprig gebratener Lachs 191, 192, 193
 - ✓ Knusprig überbackener Kabeljau 141, 142, 143
 - ✓ Lachs auf asiatische Art 186–187, 188, 189
 - ✓ Makrelenpâté 250–251, 252, 253
 - ✓ Nordafrikanischer Fischtopf (Tajine) 155, 156, 157
 - ✓ Räucherlachs 160–161, 162, 163
 - ✓ Sardellenspieße 260–261, 262, 263
 - ✓ Schwedische Fischfrikadellen 147, 148, 149
 - ✓ Spaghetti alla Putanesca 55, 56, 57
 - ✓ Wolfsbarsch mit knuspriger Pancetta 181, 182, 183
 - ✓ Fladenbrot 117, 118, 119, 264–265, 266, 267
 - ✓ Fleisch siehe Lamm; Rindfleisch; Schweinefleisch
 - ✓ Focaccia: Gefüllte Focaccia 231, 232, 233–234
 - ✓ Fondue: Schokoladenfondue 270, 271
 - ✓ Frische Chili-Salsa mit Limetten 147, 148, 149
 - ✓ Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
 - ✓ Frühlingslamm 269, 270, 271
- G
- Garnelen
- ✓ Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
 - ✓ Fischpfanne aus dem Ofen 168–169, 170, 172–173
 - ✓ Pikante Riesengarnelen 165, 166, 167
 - ✓ Rotes Thai-Curry mit Riesengarnelen 131, 132, 133
 - ✓ Gebratene Jakobsmuscheln 150–151, 152, 153
 - ✓ Gebratener Halloumi & Sesam 136, 137
 - ✓ Gebratenes Rinderfilet 194–195, 196, 197
 - ✓ Gedämpfter Mangold 228, 229
 - ✓ Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 - ✓ Gefüllte Focaccia 231, 232, 233–234
 - ✓ Gefüllte Hähnchenbrüste auf zypriote Art 117, 118, 119
 - ✓ Gefüllte Paprika 262, 263, 264–265, 266, 267
 - ✓ Gegrillter Chicoréesalat 42, 43
 - ✓ Gegrillter Mais 108, 109
 - ✓ Gegrillter Spargel 250–251, 252, 253
 - ✓ Gegrillte Sardinen 135, 136, 139
 - ✓ Gehackter Salat 221, 222
 - ✓ Gemüse 96–97, 98, 99, 100–101, 205, 206, 207
 - ✓ Asiatisches Gemüse 23, 182, 183
 - ✓ Guacamole & Gemüsesticks 78, 79
 - ✓ Grünes Gemüse 150–151, 152, 153, 228, 229
 - ✓ siehe auch einzelne Gemüsesorten; Salate
 - ✓ Gemüsecurry 81, 82, 83
 - ✓ Gemüseplatte 269, 270, 271
 - ✓ Geniale Guacamole 191, 192, 193
 - ✓ Geräucherter Schellfisch siehe Schellfisch
 - ✓ Geröstete Croûtons 78
 - ✓ Geröstete neue Kartoffeln 147, 148, 149
 - ✓ Getränke siehe Drinks
 - ✓ Gewürze
 - ✓ Couscous mit Kräutern 264–265, 266, 267
 - ✓ Rucolasalat mit Kräutern 44–45, 46, 47, 175, 176, 177
 - ✓ Glasierte Chorizo 260–261, 262, 263
 - ✓ Granatapfelschorle 266, 267
 - ✓ Granita: Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
 - ✓ Gratinierte Portobello-Pilze 202, 203
 - ✓ Grüne Bohnen 237, 238, 239

- Grüne Currysauce 87, 88, 89
 Grünes Gemüse 150–151, 152, 153, 228, 229
 Guacamole
 Geniale Guacamole 191, 192, 193
 Guacamole & Gemüsesticks 78, 79
 Gurkensalat 71, 72, 73, 131, 132, 133
- H
- Hackbällchen-Sandwich 221, 222, 223
 Hackfleisch: Superschnelle Hackfleischpfanne 211, 212, 213
 Hähnchen
 Gefüllte Hähnchenbrüste auf zypriote Art 117, 118, 119
 Hähnchen mit Senfsauce 96–97, 98, 99
 Hähnchenpastete 91, 92, 93
 Hähnchen Piri Piri 121, 122, 123
 Hähnchenspieße 111, 112, 113, 114, 115
 Hähnchen & Tomaten aus dem Ofen 103, 104, 105
 Knuspriges Hähnchen 87, 88, 89
 Jamaika-Hähnchen 107, 108, 109
 Halloumi: Gebratener Halloumi & Sesam 136, 137
 Haselnüsse: Eis im Nuss-Schoko-Mantel 72, 73
 Heiße Pfirsiche mit Vanillesauce 242, 243
 Hibiskus: Hibiskuseistee 205, 206, 207
 Himbeeren
 Baisers mit Himbeeren 246, 247
 Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
 Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 Himbeer-Trifle & Limoncello 42, 43
 Schneller Käsekuchen im Becherglas 66, 67
 Holunderblüten: Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 Hüttenkäse: Rote Bete & Hüttenkäse 160–161, 162, 163
- I
- Indisches Fladenbrot (Papadams) 81, 82, 83
 Ingwer: Zitronen-Ingwer-Limonade 182

- J
- Jakobsmuscheln: Gebratene Jakobsmuscheln 150–151, 152, 153
 Jasminreis 131, 132, 133
 Jamaika-Hähnchen 107, 108, 109
 Jersey-Royal-Kartoffeln 168–169, 170
 Joghurt
 Beerengrütze & Vanille-Joghurt 228, 229
 Joghurtdip 217, 218, 219
 Mango-Joghurt-Eis 50, 52, 53
 Jools' Pasta 31, 32, 33
 Junge Möhren 194–195, 196, 197
- K
- Kabeljau: Knusprig überbackener Kabeljau 141, 142, 143
 Käse
 Apfelsalat 258, 259
 Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf 34–35, 36, 37
 Gebratener Halloumi & Sesam 136, 137
 Gehackter Salat 221, 222
 Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 Gratinierte Portobello-Pilze 202, 203
 Himbeer-Trifle & Limoncello 42, 43
 Manchego & Jamón 260–261, 262, 263
 Mozzarella & Pesto 231, 232, 233
 Mozzarellasalat 60, 61
 Rote Bete & Hüttenkäse 160–161, 162, 163
 Rucola & Parmesan 41, 42, 43
 Sommerpasta 44–45, 46, 47
 Spinat-Feta-Pastete 71, 72, 73
 Spinat-Panir-Salat 217, 218, 219
 Zucchini-Mozzarella-Salat 25, 26, 27
 Käsekuchen: Schneller Käsekuchen im Becherglas 66, 67
 Kaffee
 Eis im Nuss-Schoko-Mantel 72, 73
 Eiskaffee & Cantuccini 117, 118, 119
 Ertrunkene Kapuziner 98, 99
 Kalbsleber mit Speck 228, 229
 Kartoffelgratin: Schnelles Kartoffelgratin 96–97, 98, 99





- Kartoffeln**
- ✓ Geröstete neue Kartoffeln 147, 148, 149
 - ✓ Jersey-Royal-Kartoffeln 168–169, 170
 - ✓ Kartoffel-Meerrettich-Püree 257, 258, 259
 - ✓ Kartoffeln mit Feta & Koriander 122, 123
 - ✓ Kartoffelsalat mit Dill 160–161, 162, 163
 - ✓ Knusprige neue Kartoffeln 202, 203
 - ✓ Mein Erbsenmus 141, 142, 143
 - ✓ Ofenkartoffeln 211, 212, 213
 - ✓ Quetschkartoffeln 242, 243
 - ✓ Röstkartoffeln 194–195, 196, 198, 199
 - ✓ Schnelles Kartoffelgratin 96–97, 98, 99
 - ✓ Stampfkartoffeln 228, 229
 - ✓ Tortilla 260–261, 262, 263
 - ✓ Zerdrückte Bratkartoffeln 103, 104, 105
 - ✓ Kichererbsen: Gemüsecurry 81, 82, 83
 - ✓ Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
 - ✓ Kirschen
 - ✓ Ertrunkene Kapuziner 98, 99
 - ✓ Kirschen & Vanille-Mascarpone-Creme 59, 60, 61
 - ✓ Knoblauch
 - ✓ Knoblauchbohnen 237, 238, 239
 - ✓ Knoblauchbrot 55, 56, 57
 - ✓ Knusprige neue Kartoffeln 202, 203
 - ✓ Knuspriges Hähnchen 87, 88, 89
 - ✓ Knusprig gebratener Lachs 191, 192, 193
 - ✓ Knusprig überbackener Kabeljau 141, 142, 143
 - ✓ Kohl
 - ✓ Eingelegter Rotkohl 221, 222, 223
 - ✓ Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
 - ✓ Krautsalat 117, 118, 119
 - ✓ Wirsing mit Minze 242, 243
 - ✓ Krautsalat 117, 118, 119
 - ✓ Krautsalat: Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
 - ✓ Kürbis: Gemüsecurry 81, 82, 83
- L**
- Lachs**
- ✓ Fischpfanne aus dem Ofen 168–169, 170, 172–173
 - ✓ Knusprig gebratener Lachs 191, 192, 193
 - ✓ Lachs auf asiatische Art 188–187, 188, 189
 - ✓ Räucherlachs 160–161, 162, 163
 - ✓ Schwedische Fischfrikadellen 147, 148, 149

- Lamm**
- ✓ Frühlingslamm 269, 270, 271
 - ✓ Marokkanische Lammkoteletts 264–265, 266, 267
 - ✓ Lasagne
 - ✓ Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 - ✓ Sommerpasta 44–45, 46, 47
 - ✓ Lauch: Lauchgemüse mit Salbei 257, 258, 259
 - ✓ Leckerer Rhabarberkuchen 176, 177
 - ✓ Limabohnen
 - ✓ Weiße Bohnen mit Speck 211, 212, 213
 - ✓ Wurst-Cassoulet 245, 246, 247
 - ✓ Limonade
 - ✓ Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 - ✓ Zitronen-Ingwer-Limonade 182
 - ✓ Limetten
 - ✓ Frische Chili-Salsa mit Limetten 147, 148, 149
 - ✓ Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
 - ✓ Litschi & Blaubeeren 188, 189
 - ✓ Lockerer Basmatireis 81, 82, 83
- M**
- Mais**
- ✓ Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
 - ✓ Gegrillter Mais 108, 109
- Makkaroni: Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf**
- 34–35, 36, 37
- Makrelenpâté** 250–251, 252, 253
- Manchego & Jamón** 260–261, 262, 263
- Mandeln**
- ✓ Mandelcreme-Törtchen 32, 33
 - ✓ Rigatoni alla Trapanese 41, 42, 43
- Mangold**
- ✓ Gedämpfter Mangold 228, 229
 - ✓ Gemüse 96–97, 98, 99, 100–101
- Mangos**
- ✓ Mango-Joghurt-Eis 50, 52, 53
 - ✓ Mangonachspeise 217, 218, 219
- Marokkanische Lammkoteletts** 264–265, 266, 267
- Mascarpone**
- ✓ Himbeer-Trifle & Limoncello 42, 43
 - ✓ Kirschen & Vanille-Mascarpone-Creme 59, 60, 61
- Meeresfrüchte**
- ✓ Bloody-Mary-Miesmuscheln 175, 176, 177, 178–179

- Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
 Fischpfanne aus dem Ofen 168–169, 170, 172–173
 Gebratene Jakobsmuscheln 150–151, 152, 153
 Pikante Riesengarnelen 165, 166, 167
 Rotes Thai-Curry mit Riesengarnelen 131, 132, 133
 Meerrettich: Kartoffel-Meerrettich-Püree 257, 258, 259
 Mein Erbsenmus 141, 142, 143
 Melonen: Salat mit Melone & Schinken 25, 26, 27
 Miesmuscheln: Bloody-Mary-Miesmuscheln 175, 176, 177, 178–179
 Milchreis & Kompott 126–127, 128, 129
 Mini-Yorkshire-Puddings 194–195, 196, 197
 Minutenfruchteis 182, 183, 184, 185
 Minze
 Minzsauce 270, 271
 Obst mit Minzzucker 112, 113
 Orangen-Minze-Tee 155, 156, 157
 Salsa verde 168–169, 170
 Wirsing mit Minze 242, 243
 Möhren
 Junge Möhren 194–195, 196, 197
 Möhrensalat 81, 82, 83
 Regenbogensalat 165, 166, 167
 Süßes Möhrengemüse 91, 92, 93
 Mozzarella
 Mozzarella & Pesto 231, 232, 233
 Mozzarellasalat 60, 61
 Zucchini-Mozzarella-Salat 25, 26, 27
 Muscheln
 Bloody-Mary-Miesmuscheln 175, 176, 177, 178–179
 Gebratene Jakobsmuscheln 150–151, 152, 153
 Bratäpfel 258, 259
 Dessert Eton Mess 252, 253
 Dicke Schoko-Mousse 136, 137, 138
 Eis im Nuss-Schoko-Mantel 72, 73
 Eiskaffee & Cantuccini 117, 118, 119
 Ertrunkene Kapuziner 96, 99
 Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
 Heiße Pfirsiche mit Vanillesauce 242, 243
 Himbeer-Trifle & Limoncello 42, 43
 Kirschen & Vanille-Mascarpone-Creme 59, 60, 61
 Leckerer Rhabarberkuchen 176, 177
 Litschi & Blaubeeren 188, 189
 Mandelcreme-Törtchen 32, 33
 Mango-Joghurt-Eis 50, 52, 53
 Mangonachspeise 217, 218, 219
 Milchreis & Kompott 126–127, 128, 129
 Minutenfruchteis 182, 183, 184, 185
 Obst mit Minzzucker 112, 113
 Papaya-Teller 132, 133
 Pflaumen aus dem Ofen 36, 37, 38, 39
 Pflaumensoufflé 78, 79
 Schnelle Bananen-Toffeesorte 170, 171
 Schnelle Brownies 152, 153
 Schneller Käsekuchen im Becherglas 66, 67
 Schokoladencreme 56, 57
 Schokoladenfondue 270, 271
 Nordafrikanischer Fischtopf (Tajine) 155, 156, 157
 Nudeln
 Dan-Dan-Nudeln 205, 206, 207
 Nudelsuppe 186–187, 188, 189
 Reisnudeln 87, 88, 89
 Scharfer Nudelsalat 111, 112, 113, 114, 115

- ||
- Naan-Brot 217, 218, 219
 Nachspeisen
 Baisers mit Himbeeren 246, 247
 Bananen-Kokos-Eis 222, 223
 Beerengrütze & Vanille-Joghurt 228, 229
 Beerenpotpourri mit Vanille-Sahne 91, 92, 93
 Birnentörtchen 46, 47

- Obst mit Minzzucker 112, 113
 Ofenkartoffeln 211, 212, 213
 Orangen
 Orangen-Minze-Tee 155, 156, 157, 159
 St. Clement's Drink 117, 118, 119
 Orecchiette: Orecchiette mit Brokkoli 25, 26, 27, 28, 29

P/Q

- ✓ Pak Choi: Gemüse 150–151, 152, 153, 205, 206, 207
- ✓ Pancetta: Wolfsbarsch mit knuspriger Pancetta 181, 182, 183
- ✓ Panir: Spinat-Panir-Salat 217, 218, 219
- ✓ Papadams (Indisches Fladenbrot) 81, 82, 83
- ✓ Papaya-Teller 132, 133
- ✓ Paprika
 - ✓ Erfrischender Hack-Salat 108, 109
 - ✓ Gefüllte Paprika 262, 263, 264–265, 266, 267
- ✓ Parmesan
 - ✓ Rucola & Parmesan 41, 42, 43
 - ✓ Sommerpasta 44–45, 46, 47
- ✓ Pasta
 - ✓ Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf 34–35, 36, 37
 - ✓ Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 - ✓ Jools' Pasta 31, 32, 33
 - ✓ Orecchiette mit Brokkoli 25, 26, 27, 28, 29
 - ✓ Rigatoni alla Trapanese 41, 42, 43
 - ✓ Sommerpasta 44–45, 46, 47
 - ✓ Spaghetti alla Putanesca 55, 56, 57
- ✓ Pastete
 - ✓ Hähnchenpastete 91, 92, 93
 - ✓ Spinat-Feta-Pastete 71, 72, 73
- ✓ Pâté: Makrelenpâté 250–251, 252, 253
- ✓ Perlbohnen: Wurst-Cassoulet 245, 246, 247
- ✓ Pesto: Mozzarella & Pesto 231, 232, 233
- ✓ Petersilie
 - ✓ Couscous mit Kräutern 264–265, 266, 267
 - ✓ Salsa verde 168–169, 170
- ✓ Pflaumen
 - ✓ Milchreis & Kompott 126–127, 128, 129
 - ✓ Pflaumen aus dem Ofen 36, 37, 38, 39
 - ✓ Pflaumensoufflé 78, 79
- ✓ Pfirsiche: Heiße Pfirsiche mit Vanillesauce 242, 243
- ✓ Picknick 250–251, 252, 253
- ✓ Pikante Riesengarnelen 165, 166, 167
- ✓ Pilze
 - ✓ Cremiger Pilzrisotto 66, 67
 - ✓ Gratinierte Portobello-Pilze 202, 203
 - ✓ Pilzrahmsauce 237, 238, 239

- ✓ Pizza: Scharfe Salamipizza 59, 60, 61, 62
- ✓ Portugiesische Törtchen 122, 123, 124
- ✓ Quetschkartoffeln 242, 243

R

- ✓ Radieschen
 - ✓ Fenchel-Radieschen-Salat 55, 56, 57
 - ✓ Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
- ✓ Radieschensprossen: Sprossensalat 147, 148, 149
- ✓ Räucherlachs 160–161, 162, 163
- ✓ Rahmspinat 103, 104, 105
- ✓ Regenbogensalat 165, 166, 167
- ✓ Reis
 - ✓ Bunter Reis 191, 192, 193
 - ✓ Cremiger Pilzrisotto 65, 66, 67
 - ✓ Jasminreis 131, 132, 133
 - ✓ Lockerer Basmatireis 81, 82, 83
 - ✓ Milchreis & Kompott 126–127, 128, 129
 - ✓ Reis & Bohnen 107, 108, 109
 - ✓ Reisnudeln 87, 88, 89
 - ✓ Süßer Chilireis 150–151, 152, 153
- ✓ Rhabarber: Leckerer Rhabarberkuchen 176, 177
- ✓ Rib-Eye-Streifen 205, 206, 207
- ✓ Riesencroûtons 126–127, 128, 129
- ✓ Rigatoni: Rigatoni alla Trapanese 41, 42, 43
- ✓ Rindfleisch
 - ✓ Gebratenes Rinderfilet 194–195, 196, 197
 - ✓ Hackbällchen-Sandwich 221, 222, 223
 - ✓ Kalbsleber mit Speck 228, 229
 - ✓ Rib-Eye-Streifen 205, 206, 207
 - ✓ Steak indisch 217, 218, 219
 - ✓ Steak-Sandwich 201, 202, 203
 - ✓ Superschnelle Hackfleischpfanne 211, 212, 213
- ✓ Rinderfilet 194–195, 196, 197
- ✓ Risotto: Cremiger Pilzrisotto 65, 66, 67
- ✓ Röstkartoffeln 194–195, 196, 198, 199
- ✓ Roggenbrot & selbst gemachte Butter 160–161, 162, 163
- ✓ Rote Bete
 - ✓ Regenbogensalat 165, 166, 167
 - ✓ Rote Bete & Hüttenkäse 160–161, 162, 163
 - ✓ Rote-Bete-Salat 202, 203
- ✓ Rote Paprika
 - ✓ Erfrischender Hack-Salat 108, 109

- ✓ Gefüllte Paprika 264–265, 266, 267
 Rotes Thai-Curry mit Riesengarnelen 131, 132, 133
 ✓ Rotkohl: Eingelegter Rotkohl 221, 222, 223
 Rotweinjus 270, 271
 Rucola
 ✓ Chicorée-Rucola-Salat 32, 33
 ✓ Rucola & Parmesan 41, 42, 43
 ✓ Rucolasalat 59, 60, 61, 63, 122
 ✓ Rucolasalat & Feigen 136, 137
 Rucolasalat mit Kräutern 44–45, 46, 47, 175, 176, 177
 Warmer Rucola-Kresse-Salat 141, 142, 143
- S**
- ✓ St. Clement's Drink 117, 118, 119
 Salate
 ✓ Apfelsalat 258, 259
 ✓ Bohnensprossensalat 186–187, 188, 189
 ✓ Brunnenkressesalat 250–251, 252, 253
 Bunter Chicoréesalat & grünes Joghurtdressing 34–35, 36, 37
 ✓ Chicorée-Rucola-Salat 32, 33
 ✓ Spinatsalat 168–169, 170
 Ein Traum von Salat 211, 212, 213
 Ente & Salat 126–127, 128, 129
 Erbsen auf französische Art 91, 92, 93
 Erfrischender Hack-Salat 108, 109
 Fenchel-Radieschen-Salat 55, 56, 57
 Fenchelsalat mit Zitrone 156, 157, 158
 Gehackter Salat 221, 222
 Gurkensalat 71, 72, 73, 131, 132, 133
 Kartoffelsalat mit Dill 160–161, 162, 163
 Kimchi-Krautsalat 87, 88, 89
 Krautsalat 117, 118, 119
 Möhrensalat 81, 82, 83
 Mozzarellasalat 60, 61
 Regenbogensalat 165, 166, 167
 Rote-Bete-Salat 202, 203
 Rucola & Parmesan 41, 42, 43
 Rucolasalat 59, 60, 61, 63, 122
 Rucolasalat & Feigen 136, 137, 194–195, 196, 197
 Rucolasalat mit Kräutern 44–45, 46, 47, 175, 176, 177
- ✓ Salat mit Melone & Schinken 25, 26, 27
 Scharfer Nudelsalat 111, 112, 113, 114, 115
 Spinat-Panir-Salat 217, 218, 219
 ✓ Spinatsalat 66, 67
 Sprossensalat 147, 148, 149
 Tomatensalat 59, 60, 61, 71, 72, 73
 Toskanischer Tomatensalat 48–49, 50, 51
 Warmer Brokkolisalat 245, 246, 247
 Warmer Rucola-Kresse-Salat 141, 142, 143
 Zucchini-Mozzarella-Salat 25, 26, 27
 ZucchiniSalat 191, 192, 193
 Salbei: Lauchgemüse mit Salbei 257, 258, 259
 Salsas
 ✓ Frische Chilli-Salsa mit Limetten 147, 148, 149
 ✓ Salsa verde 168–169, 170
 Sandwiches
 ✓ Gefüllte Focaccia 231, 232, 233–234
 Hackbällchen-Sandwich 221, 222, 223
 Steak-Sandwich 201, 202, 203
 Sardellen: Sardellenspieße 260–261, 262, 263
 Sardinen: Gegrillte Sardinen 135, 136, 139
 Saucen
 ✓ Besondere Erdnusssoße 111, 112, 113, 114, 115
 ✓ Currysauce 217, 218, 219
 Grüne Currysaucesauce 87, 88, 89
 ✓ Jerk-Sauce 107, 108, 109
 ✓ Minzsauce 270, 271
 Pilzrahmsauce 237, 238, 239
 ✓ Piri-Piri-Sauce 121, 122, 123
 Rotweinjus 270, 271
 Sauce Tartare 141, 142, 143
 Superschnelle Bratensauce 194–195, 196, 197
 Zwiebelsauce 228, 229
 Schafskäse siehe Feta
 Scharfer Nudelsalat 111, 112, 113, 114, 115
 Scharfe Salamipizza 59, 60, 61, 62
 Schellfisch
 Chowder mit Schellfisch & Mais 165, 166, 167
 Schwedische Fischfrikadellen 147, 148, 149
 Schinken
 Salat mit Melone & Schinken 25, 26, 27
 Sellerie-Remoulade & Prosciutto 231, 232, 233, 234
 Schnelle Bananen-Toffeetorte 170, 171

- ✓ Schnelle Brownies 152, 153
 ✓ Schneller Käsekuchen im Becherglas 66, 67
 Schnelles Kartoffelgratin 96–97, 98, 99
 Schokolade
 Dicke Schoko-Mousse 136, 137, 138
 Eis im Nuss-Schoko-Mantel 72, 73
 Ertrunkene Kapuziner 96, 99
 Schnelle Brownies 152, 153
 Schokoladencreme 56, 57
 Schokoladenfondue 270, 271
 Schwarze Bohnen: Reis & Bohnen 107, 108, 109
 Schwedische Fischfrikadellen 147, 148, 149
 Schweinefleisch
 Schweinefilet & Wurstschnecke 237, 238, 239
 Schweinekoteletts mit Knusperkruste 241, 242, 243
 siehe auch Speck; Pancetta; Schinken; Würste
 Schweinsbratwürstchen
 Schweinefilet & Wurstschnecke 237, 238, 239
 Würstchen im Schlafröck 250–251, 252, 253
 Wurst-Cassoulet 245, 246, 247
 Wurstspirale 256–257, 258, 259
 Seeteufel: Nordafrikanischer Fischtopf (Tajine) 155, 156, 157
 Sellerie
 Selleriepüree 237, 238, 239
 Sellerie-Remoulade & Prosciutto 231, 232, 233, 234
 Slush
 Erdbeer-Slush 103, 104, 105
 Geeiste Himbeer-Holunder-Limonade 166, 167
 Sommerpasta: 48–49, 50, 51
 Spaghetti alla Puttanesca 55, 56, 57
 Spargel
 Asiatisches Gemüse 23, 182, 183
 Gegrillter Spargel 250–51, 252, 253
 Gemüselasagne 48–49, 50, 51
 Grünes Gemüse 150–151, 152, 153
 Spargel & Rispentomaten 117, 118, 119
 Speck
 Kalbsleber mit Speck 228, 229
 Pilzrahmsauce 237, 238, 239
 Weiße Bohnen mit Speck 211, 212, 213
- ✓ Spinat
 Spinatsalat 168–169, 170
 Gemüse 96–97, 98, 99
 Rahmspinat 103, 104, 105
 Spinat-Feta-Pastete 71, 72, 73
 Spinat-Panir-Salat 217, 218, 219
 Spinatsalat 66, 67
 Sprossensalat 147, 148, 149
 Stampfkartoffeln 228, 229
 St. Clement's Drink 117, 118, 119
 Steinpilze: Cremiger Pilzrisotto 65, 66, 67
 Steaks
 Rib-Eye-Streifen 205, 206, 207
 Steak indisch 217, 218, 219
 Steak-Sandwich 201, 202, 203
 ✓ Süßer Chilireis 150–151, 152, 153
 ✓ Süßes Möhrengemüse 91, 92, 93
 Süßkartoffeln
 Kartoffeln mit Feta & Koriander 122, 123
 Süßkartoffelpüree 181, 182, 183
 Superschnelle Bratensauce 194–195, 196, 197
 Superschnelle Hackfleischpfanne 211, 212, 213
 Suppen
 Nudelsuppe 186–187, 188, 189
 Tomatensuppe mit gerösteten Croûtons 77, 78, 79
- T
- Tajine: Nordafrikanischer Fischtopf 155, 156, 157
 Tapas-Party 260–261, 262, 263
 Torte: Schnelle Bananen-Toffeetorte 170, 171
 Tortchen
 Birnentörtchen 46, 47
 Mandelcreme-Törtchen 32, 33
 Portugiesische Törtchen 122, 123, 124
 Tee
 Hibiskuseistee 205, 206, 207
 Orangen-Minze-Tee 155, 156, 157, 159
 Thunfisch
 Schwedische Fischfrikadellen 147, 148, 149
 Spaghetti alla Puttanesca 55, 56, 57
 Tomaten
 Hähnchen & Tomaten aus dem Ofen 103, 104, 105

- ✓ Spargel & Rispen томаты 117, 118, 119
- ✓ Томатный салат 59, 60, 61, 71, 72, 73
- ✓ Томатный суп с жареными Croûtons 77, 78, 79
- ✓ Тосканский томатный салат 48–49, 50, 51
- ✓ Tortilla 260–261, 262, 263
- ✓ Тосканский томатный салат 48–49, 50, 51
- ✓ Trifle: Himbeer-Trifle & Limoncello 42, 43

V

- Vanille
- ✓ Beerenpotpourri mit Vanille-Sahne 91, 92, 93
- ✓ Eiskaffee & Cantuccini 117, 118, 119
- ✓ Kirschen & Vanille-Mascarpone-Creme 59, 60, 61
- ✓ Vanille-Sahne 91, 92, 93
- Vanillesauce
- ✓ Beerengrütze & Vanille-Joghurt 228, 229
- ✓ Heiße Pfirsiche mit Vanillesauce 242, 243
- Violetter Brokkoli
- ✓ Grünes Gemüse 150–151, 152, 153
- Orecchiette mit Brokkoli 25, 26, 27, 28, 29

W

- ✓ Warmer Brokkolisalat 245, 246, 247
- ✓ Warmer Rucola-Kresse-Salat 141, 142, 143
- Weiße Bohnen mit Speck 211, 212, 213
- ✓ Wirsing: Wirsing mit Minze 242, 243

- ✓ Wolfsbarsch mit knuspriger Pancetta 181, 182, 183
- Würste
- ✓ Glasierte Chorizo 260–261, 262, 263
- Jools' Pasta 31, 32, 33
- Schweinefilet & Wurstschnecke 237, 238, 239
- Würstchen im Schlaufrock 250–251, 252, 253
- Wurst-Cassoulet 245, 246, 247
- Wurstspieße 250–251, 252, 253
- Wurstspirale 256–257, 258, 259

Y

- ✓ Yorkshire-Puddings: Mini-Yorkshire-Puddings 194–195, 196, 197

Z

- ✓ Zerdrückte Bratkartoffeln 103, 104, 105
- Zitronen
- ✓ Fenchelsalat mit Zitrone 156, 157, 158
- ✓ Frische Zitronen-Limetten-Granita 232, 235
- ✓ Schneller Käsekuchen im Becherglas 66, 67
- ✓ St. Clement's Drink 117, 118, 119
- ✓ Zitronen-Ingwer-Limonade 182
- ✓ Zitronenrelish 80, 82
- Zucchini
- ✓ Regenbogensalat 165, 166, 167
- ✓ Zucchini-Salat 191, 192, 193
- ✓ Zucchini-Mozzarella-Salat 25, 26, 27
- ✓ Zuckerschoten: Gemüse 205, 206, 207
- Zwiebelsauce 228, 229

