

# CHILI-VANILLE-NUDELN

## mit Erdnuss & Basilikum

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Penne Nudeln	2 EL	Natives Olivenöl
150 g	gehobelter Parmesan	300 ml	Gemüsebrühe
10 g	Ingwer	¼ Bund	Basilikum
¼	kleine Chilischote	30 g	Erdnüsse, gesalzen
1	kleine Knoblauchzehe		Salz & Pfeffer
1	Vanilleschote		

### Zubereitung:

Die Erdnüsse grob hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden, Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken, Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Die Penne laut Packungsanweisung al dente zubereiten. Die Gemüsebrühe mit dem Ingwer, Knoblauch, Chili und der Vanilleschote aufkochen, anschließend das Olivenöl und das Basilikum dazugeben und unter die Penne mischen. Auf einem Pasta-Teller anrichten und mit den Erdnüssen und Parmesan bestreuen.

# KABELJAUFILET

mit Chili-Grünkohl  
& Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Portionen:

## KABELJAUFILET

600 g Kabeljaufilet  
½ Zitrone  
2 EL Weizenmehl  
Salz & Pfeffer  
etwas Öl zum Anbraten

## PEPERONI-GRÜNKOHL

600 g Grünkohl (TK)  
60 g Chorizo  
½ Zwiebel  
1 Prise Chilipulver  
1 kleine Knoblauchzehe  
¼ l Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
etwas Öl zum Anbraten

## KARTOFFELSTAMPF

600 g Kartoffeln  
1 EL Butter  
100 ml warme Milch  
Salz  
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Kabeljau im Mehl wenden und im heißen Öl fertig braten.

Die ½ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten, Grünkohl und Chili dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und kochen lassen. Die Chorizo in kleine Würfel schneiden, scharf anbraten und zum fertig gegarten Grünkohl geben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser garen. Die Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen. Das Kartoffelwasser abgießen und die gegarten Kartoffeln mit Milch und Butter auffüllen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer feinstampfen und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

# OMAS MILCHREIS

## mit Vanille & Kirschkompott

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Milchreis	½ Zitrone
1,6 l Milch	1 Glas Kirschen (370 ml)
100 ml Sahne	20 g Speisestärke
40 g Zucker	¼ TL Zimt
1 Vanilleschote	4 Minzblätter

### Zubereitung:

Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die aufgeschnittene Schote und das ausgekrazte Mark zusammen mit der Milch, Zucker und Sahne zum Kochen bringen. Nun den Reis in die kochende Milch geben und unter ständigem Rühren gar kochen. Anschließend die halbierten Schoten wieder herausnehmen.

Die Kirschen in ein Sieb umfüllen und den Kirschsafte in einem Topf auffangen. Etwa fünf Esslöffel des Saftes in einer extra Schüssel beiseitestellen. Anschließend die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Zimt in den Topf mit Kirschsafte geben und gemeinsam aufkochen.

Die Stärke mit dem zurückgehaltenen Kirschsafte anrühren und den aufgekochten Kirschsafte damit abbinden. Kurz köcheln lassen und die Kirschen hinzugeben. Milchreis auf tiefen Tellern oder in Schüsseln anrichten, die Kirschen darauf geben und mit einem Minzblatt dekorieren.

# ROASTBEEF-WRAP

mit Lemon-Schmand

## Zutaten für 4 Portionen:

4 Wraps (ca. 30 cm Durchmesser)	½ Paprika rot
2 EL Sweet-Chili-Sauce	1 rote Zwiebel
200 g Schmand	2 Prisen Asia-Gewürzmischung
400 g Roastbeef	Abrieb einer Bio-Limette
¼ Eisbergsalat	Salz zum Würzen
20 g Rucola	etwas Öl zum Anbraten
½ Paprika gelb	

## Zubereitung:

Das Roastbeef in Streifen schneiden und die Limettenschale abreiben. Eisbergsalat, Rucola und Paprika waschen und die Zwiebel schälen. Den Eisbergsalat, die Paprika und die rote Zwiebel in Streifen schneiden.

Für den Lemon-Schmand den Schmand mit dem Limettenabrieb verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Das Roastbeef mit dem Salz und dem Asia-Gewürz würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten (sodass das Roastbeef innen noch rosa ist).

Den Wrap mit dem Lemonen-Schmand bestreichen und danach den Eisbergsalat, Rucola, Paprikastreifen und das Roastbeef auf dem Wrap verteilen. Anschließend das Roastbeef mit der Sweet-Chili-Sauce beträufeln und die roten Zwiebelstreifen darauf verteilen. Zum Schluss den Wrap stramm aufrollen.

So gelingt der perfekt gerollte Wrap:

# SPARGELSALAT

mit Erdbeeren & Walnuss-Feta

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Spargel grün	75 g Joghurt natur 3,5 %
400 g Spargel weiß	60 g Sahne
200 g Erdbeeren	½ Zitrone
120 g Rucola	1 EL Balsamicoessig hell
60 g Walnusskerne	Salz, Pfeffer & Zucker
200 g Feta	

## Zubereitung:

Walnusskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Feta in Würfel schneiden und mit den Walnüssen mischen.

Den Spargel komplett, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel ca. 4 Minuten in Salzwasser blanchieren anschließend den grünen Spargel dazugeben und weitere 4 Minuten blanchieren. Spargel kalt abschrecken und in ca. 5 cm große Stücke schneiden.

Die geputzten und gewaschenen Erdbeeren halbieren. Eine Hälfte der Erdbeeren mit Joghurt, Sahne, Zitronensaft sowie Balsamicoessig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Abschließend den Spargel mit dem Rucola und den restlichen Erdbeeren mischen. In einer Bowl anrichten, mit dem Walnuss-Feta bestreuen und mit dem Erdbeerdressing marinieren.

# CAESAR-BURGER

*vom Rind*

*Zutaten für 4 Portionen:*

## **BURGER**

4	Burgerbrötchen	1	Zwiebel
560 g	Rinderhackfleisch	¼ Bund	Basilikum
4	Scheiben Cheddar	20 g	Grana Padano, gehobelt
8	Scheiben Bacon	1 TL	Balsamicoessig hell
¼	Romanasalat	2 EL	Olivenöl
1	Tomate		Salz & Pfeffer

## **BURGERSAUCE**

½	Zwiebel
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Dijon-Senf, grob
½ TL	Worcestersauce
½	Limette
40 g	Grana Padano, gehobelt
	Salz & Pfeffer

*Zubereitung:*

Für die **BURGERSAUCE** die halbe Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und die Limette auspressen. Anschließend Mayonnaise, Dijon-Senf, Worcestersauce, Zwiebeln, Limettensaft und gehobelten Grana Padano miteinander vermischen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den **BURGER** Salat, Basilikum und Tomaten waschen, den Salat und das Basilikum in Streifen schneiden. Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zu Burger-Patties formen. Den Bacon in einer Pfanne ausbraten, bis er knusprig ist. Die Burgerbrötchen halbieren und mit der Seite nach unten ohne Fett in eine heiße Pfanne legen, bis sie leicht angetoastet sind. Die Tomaten und die Zwiebeln in Würfel schneiden. Anschließend Tomaten, Zwiebeln, Basilikum mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Patties in einer Pfanne braten und kurz bevor die Patties fertig gegart sind, jeweils eine Scheibe Cheddar-Käse auf jeden Pattie geben, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

Zum **ANRICHTEN** auf die untere Brötchenhälfte die Burgersauce geben, anschließend Romanasalat und den Pattie darauf setzen. Dann Tomatensalat auf dem Pattie verteilen, den restlichen gehobelten Grana Padano und den Bacon darauf geben. Zum Schluss die obere Brötchenhälfte auflegen.

# CAJUN PUTENBRUST

## auf feuchtigem Lauch-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Putenschnitzel à 150g	½ Eichblattsalat grün
¼ TL Cajun-Gewürzmischung	100 ml Sahne
4 gekochte Eier	1 EL Pflanzenöl
1 Lauch	1 Limette
1 Ananas	40 g Cherrytomaten
80 ml Salatmayonnaise	Salz, Pfeffer & Curry

### Zubereitung:

Die Putenschnitzel ca. zwei Stunden mit der Cajun-Gewürzmischung marinieren. Lauch in Ringe schneiden, kurz abkochen und abschrecken. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Lauch locker mischen. Die Mayonnaise mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Curry zu einem Dressing verrühren und mit der Salatmischung vermengen. Die Putenschnitzel braten, mit Salz, Pfeffer

würzen und in Streifen schneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten und die Putenstreifen darauf geben, anschließend mit dem Saft der Limette beträufeln. Die gekochten Eier in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und an den Salat geben.

# SCHWEINERIPPCHEN

## mit Kartoffel-Wedges

Zutaten für 4 Portionen:

### SCHWEINERIPPCHEN

1,2 kg Schweinerippe  
2 EL Sojasauce dunkel  
½ Chilischote klein  
1 Orange  
½ TL Zimt gemahlen  
2 EL Sweet-Chili-Sauce

1 EL Honig  
3 EL Tomatenketchup  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Prise Kreuzkümmel gemahlen  
Salz & Pfeffer

### KARTOFFEL-WEDGES

600 g Kartoffeln  
2 EL Pflanzenöl  
½ Bund Rosmarin  
Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Die **RIPPCHEN** ca. 45 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen und anschließend abkühlen lassen. Die Chilischote und den Knoblauch fein hacken, Schale der Orangen abreiben, den Saft auspressen und alles mit Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Ketchup, Zimt und Kreuzkümmel vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und das Fleisch mit der Marinade übergießen, gut darin wenden und ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Die Rippchen gut abtropfen lassen und die Marinade auffangen, dann die Rippchen auf Backbleche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 °C Heißluft 10 Minuten garen. Danach mit der aufgefangenen Marinade bestreichen und nochmals 10 Minuten backen. Anschließend die Rippchen nochmals kurz bei 200 °C rösten, bis das Fleisch schön knusprig ist.

Für die **WEDGES** die Kartoffeln waschen, ungeschält in Spalten schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Rosmarinzwige waschen, trocken tupfen und zwischen die Kartoffelspalten legen. Die marinierten Kartoffelspalten bei 160 °C Heißluft ca. 40 Minuten backen, bis sie knusprig braun sind.



# GARNELEN-PASTA

mit Feta, Paprika & Zucchini

## Zutaten für 4 Portionen:

4 l Wasser	1 Zitrone
½ TL Kurkuma gemahlen	1 kleine Knoblauchzehe
400 g Fettucchine	8 Basilikumblätter
200 g Zucchini	4 EL Olivenöl
1 rote Paprika	400 g Shrimps
2 Prisen Chilies geschrotet	Salz & Pfeffer
100 g Feta	

## Zubereitung:

Kurkuma in das Wasser geben und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Fettucchine laut Anleitung in dem Kurkumawasser gar kochen. Zucchini und Paprika in Streifen schneiden und den Fetakäse grob zerbröseln. Die Zitronenschale abreiben, Knoblauch fein hacken und Basilikum in Streifen schneiden.

Garnelen und Knoblauch in Olivenöl braten und beiseitestellen. Paprika und Zucchini in Olivenöl kurz anbraten und anschließend mit den Garnelen und der geriebenen Zitronenschale unter die Pasta mengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und ggf. noch etwas Olivenöl dazugeben. Alles auf Pasta-Tellern anrichten und mit Fetakäse und den Basilikum-Streifen bestreuen.

# SPANISCHE TAPAS

Zutaten für 4 Portionen:

## SPINAT-TOPF

320 g Chorizo  
½ rote Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
320 g frischer Blattspinat  
250 g Riesenbohnen weiß  
1 Dose Tomaten stückig (400g)  
10 g Petersilie glatt  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer & Zucker

## HACKBÄLLCHEN

320 g gemischtes Hackfleisch  
400 g Schältomaten stückig  
40 g Jalapeño geschnitten  
1 rote Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Prise Kreuzkümmel gemahlen  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer & Zucker

## KARTOFFEL MIT MOJO

1 kg Drillinge mit Schale  
80 g grobes Meersalz  
1 Lorbeerblatt  
2 Knoblauchzehen  
80 g grüne Spitzpaprika  
1 Limette  
1 Knoblauchzehe  
20 g Petersilie glatt  
20 g Koriandergrün frisch  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer & Zucker

## Zubereitung:

Für den **SPINAT-TOPF** die Chorizo in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in Spalten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Chorizo darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und goldbraun braten. Spinat waschen, trocken schütteln und sofort in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Bohnen in einem Sieb abspülen, mit den Tomaten in den Topf geben und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilienblättchen grob hacken, über den Spinatopf streuen und servieren.

Für die **HACKBÄLLCHEN** das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in kleine Bällchen abdrehen und anschließend anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden, dann mit Kreuzkümmel in Olivenöl anschwitzen. Schältomaten und geschnittene Jalapeños dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken, eventuell mit Cayennepfeffer noch schärfer würzen. Hackbällchen hinzugeben und heiß ziehen lassen.

Für die **KANARISCHEN KARTOFFELN** die Drillinge gründlich schrubben und in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Grobes Meersalz, Lorbeerblatt und geschälte Knoblauchzehen zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, dann im offenen Topf bei mittlerer Hitze ausdampfen lassen, bis das gesamte Wasser verdunstet ist und die Kartoffeln eine weiße Kruste bilden.

Für die **MOJO VERDE** grüne Spitzpaprika putzen und grob schneiden. Limette so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauchzehe, Petersilienblätter und Koriandergrün hacken. Paprika, Limettenwürfel, Knoblauch, Petersilie, Koriander und Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

# GNOCCHI-PFANNE

mit Hokkaido-Kürbis

## Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Gnocchi	200 g	Sahne
600 g	Hokkaido-Kürbis	1 TL	Speisestärke
4 EL	Olivenöl	½ Bund	Petersilie
4	Frühlingszwiebeln		Salz & Pfeffer
100 ml	Weißwein		
100 ml	Gemüsebrühe		

## Zubereitung:

Den Kürbis waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin anbraten, bis diese bissfest sind, anschließend die Kürbiswürfel beiseite stellen.

Danach die Gnocchis in der Pfanne anbraten. Wenn die Gnocchis eine leichte Färbung erhalten, die Frühlingszwiebeln und die Kürbiswürfel hinzufügen. Mit 75 ml Weißwein und der Brühe ablöschen und mit der Sahne auffüllen, alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den restlichen Weißwein mit der Stärke vermischen und unter die Pfanne rühren, um diese abzubinden.

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

# KÖFTE MIT BULGUR

## und Minzdip

Zutaten für 4 Portionen:

### KÖFTE

50 g Fladenbrot  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Hackfleisch  
1 Ei  
1 TL Olivenöl  
½ TL Ras el hanout  
1 Prise Chiliflocken  
Salz & Pfeffer

### GEMÜSEBULGUR

1 Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
200 g Bulgur  
400 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Möhre  
½ gelbe Paprika  
½ rote Paprika  
1 Frühlingszwiebel

### MINZDIP

120 g Speisequark  
2 EL Sahne  
80 g Sauerrahm  
1 Limette  
10 Minzblätter  
Salz, Pfeffer & Zucker

## Zubereitung:

Für die **KÖFTE** das Fladenbrot in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie hacken und 2 EL davon mit der roten Zwiebel vermischen und beiseitestellen. Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Gemüsezwiebel, Knoblauch, Ei, Olivenöl, Ras el hanout und Fladenbrot in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Aus der Masse 12 Kugeln formen und mit der Hand leicht flach drücken. Die Köfte in einer heißen Pfanne braten und anschließend mit dem Rote-Zwiebel-Petersiliengemisch dekorieren.

Für den **GEMÜSEBULGUR** die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Karotten in Wür-

fel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und den Bulgur einstreuen. Unter Rühren 1 Minute anwärmen, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Bulgur ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Gemüse unter den Bulgur mischen und darin ziehen lassen.

Für den **MINZDIP** Quark, Sauerrahm und Sahne glatt rühren. Limette schälen und in feine Stücke schneiden. Die Minzblätter fein hacken und mit den Limettenstückchen in die Quarkmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegebenenfalls mit etwas Zucker verfeinern.