

Rezepte Juli 2016

1. Gelierte Orangen Consomé
2. Kalte Gurkensuppe
3. Makkaroni Pizza
4. Penne mit Lachs und Morcheln
5. Dörrotomaten Tartar
6. Früchte Currysalat
7. Gourmetspiesse
8. Geschnitztes Burgunderart
9. Indisches Schweinsvoren
10. Felchenfilet mit frischen Steinpilzen
11. Felchenfilet Ali Baba
12. Fisch Piccata
13. Fischhackplätzli
14. Fischvögel
15. Orangen Freeze
16. Red Apple
17. Zitronen Bowle
18. Melonensorbet
19. Folien Champignon
20. Maiskolben mit Chilibutter
21. Sesam Broccoli Spies
22. Spanische Kartoffeln
23. Geschnitzte Kalbsleber mit Madeira Sauce
24. Grilliertes Kalbskotelette mit Basilikum
25. Persischer Joghurt
26. Lachs-Zander Tartar
27. Malaysisches Hühner Curry mild
28. Grüne Welle
29. Quarkbrötli mit Speck
30. Empanadas mit Fleischfüllung
31. Apfel Cocktail
32. Poulet Cocktail
33. Focaccia al formaggio
34. Schinkenmousse
35. Pudding Diplomatart
36. Hirtensalat
37. Feta grilliert
38. Filet mit Feigen und Pfeffer
39. Fleischspiesse vom Grill

Gelierte Orangen Consomme

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g	Hühnerbouillon
25 g	Gelatine
70 g	Eiweiss, frisch (Stk. 35 gr)
500 g	Orangensaft, frisch gepresst
	Salz
100 g	Orangen (Stk ca. 200 gr)

Vorbereitung

Eiweiss steif schlagen. Orangen quer in hauchdünne Scheiben schneiden.

Zubereitung

Mit einem grossen Löffel alles Fett von der Oberfläche der Hühnerbouillon abschöpfen. Die Hühnerbouillon in eine tiefe Schüssel giessen, die Gelatine einstreuen und 5 Minuten quellen lassen. Dann gibt man die Brühe in eine 3 bis 4 Lt. fassende Kasserolle und fügt das geschlagene Eiweiss hinzu. Über starker Hitze zum Kochen bringen und dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Wenn die Brühe zu schäumen und aufzuwallen beginnt, nimmt man den Topf vom Herd, lässt ihn 5 Minuten stehen und giesst die Brühe dann durch ein grosses, mit doppelt gefaltetem Mull oder einem feuchten Küchentuch ausgelegtes Sieb in eine tiefe Schüssel. Man lässt die Flüssigkeit vollkommen ungestört in die Schüssel tropfen. Dann wird der durchgeseigte Orangensaft hineingerührt, abgeschmeckt und nach Wunsch nachgesalzen. Die Consommée mindestens 4 bis 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie so fest ist dass sie gerade ihre Form in einem Löffel hält. Die gelierte Orangen-Consommée in gekühlten Suppentellern servieren und jede Portion mit Orangenscheiben garnieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Eier

Kalte Gurkensuppe mit Riesencrevetten

Menge 4 Portionen

Zutaten

300 g Gurken, geschält, entkernt
180 g Joghurt nature
20 g Puderzucker
60 g Mineralwasser
10 g Zitronensaft, frisch
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

für die Garnitur

160 g Riesencrevetten, geschält
2 g Pfefferkörner, rosa, zerstoßen
5 g Dillspitzen

Vorbereitung

Gurken schälen, entkernen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.

Zubereitung

Gurken im Mixer mit dem Joghurt, Puderzucker, Mineralwasser und Zitronensaft pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Riesencrevetten kurz in der Butter anziehen.

Anrichten

Suppe in kalte tiefe Teller anrichten. Mit den Crevetten, Dill und rosa Pfeffer garnieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch, Krebstiere

Makkaroni Pizza

Menge 4 Portionen

Zutaten

500 g Makkaroni
500 g Blattspinat, frisch, gerüstet
200 g Vollrahm
150 g Zwiebeln, geschält
5 g Knoblauch, geschält
250 g Schinken, gekocht
150 g Mozzarella
100 g Parmesan
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
10 g Butter
20 g Olivenoel Extra Vergine

Vorbereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mozzarella mit der Röstiraffel raffeln. Parmesan fein hobeln.

Zubereitung

Die Makkaroni al dente kochen und dann in einer leicht eingebutterten Backform auslegen. (sie sollten flach ausliegen und eng beieinander). Den Blattspinat darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schinken bedecken. Zwiebeln und Knoblauch mit ein wenig Olivenöl leicht anschwitzen und mit dem Rahm ablöschen. Nun über den Spinat und die Nudeln giessen. Mit Mozzarella und Parmesan bedecken. Bei 185°C Ober-/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten in den Ofen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier

Penne mit Lachs und Morcheln

Menge 4 Portionen

Zutaten

250 g Penne
20 g Morcheln getrocknet
150 g Lachs, geräucht
100 g Zwiebeln, feingehackt
20 g Butter
20 g Petersilie, gekraust, frisch
150 g Madeira
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
180 g Saucen - Halbrahm
10 g Maizena, Maisstärke

Vorbereitung

Morcheln in lauwarmen Wasser einweichen und in Ringe schneiden. Lachs in ca. 1/2 cm dünne Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.

Zubereitung

Penne oder Maccaroni in Salzwasser "al dente" kochen. Zwiebeln in der Butter andünsten, Morcheln begeben und mitdünsten. Madeira zugossen und leicht einkochen lassen. Saucenhalbrahm begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maizena einrühren so dass eine sämige Sauce entsteht. Lachsstreifen unter die Sauce mischen, nur noch wärmen. Lachs darf nicht kochen ansonst zerfällt er. Penne in tiefe vorgewärmte Teller anrichten und die Lachs-Morchelsauce darüber verteilen und mit Peterli bestreuen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier, Fische

Dörrtomaten Tartar

Menge 5 Portionen

Zutaten

200 g	Tomaten , getrocknet , in Öl
40 g	Schalotten geschält
25 g	Essiggurken, abgetropft
20 g	Cornichons gegrünt, fein
5 g	Oliven, grün, entsteint
15 g	Kapern abgetropft
50 g	Ketchup
10 g	Dijon-Senf
30 g	Eigelb,
20 g	Cognac
20 g	Sherrydressing
	Paprika, delikatess
	Pfeffer , weiss , aus der Mühle
	Tabasco
250 g	Pariser Brot
50 g	Sardellenfilets , abgetropft
	Dillspitzen

Vorbereitung

Dörrtomaten im Cutter mittelfein hacken (evtl. vorher kurz wässern, wenn sie zu salzig sind). Schalotten, Essiggurken, Cornichons, Oliven und Kapern mit Gemüsemesser fein hacken. Dill waschen und trocken tupfen.

Zubereitung

Tomaten-Ketchup, Dijon-Senf, Eigelb, Cognac, Sherry-Essig und Paprika verrühren. Gehackte Tomaten und restliche gehackte Zutaten begeben und verrühren. Mit Pfeffer und Tabasco abschmecken. Pariser Brot in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden und tosten. Tomaten-Tatar auf die Brotscheiben streichen, mit Sardellenfilet und Dillzweig garnieren. Sofort servieren.

Hinweise für die Praxis

Verwendung: Eignet sich sehr gut als Apéro-Beigabe.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Fische

Früchte Currysalat

Menge 8 Portionen

Zutaten

120 g Aepfel, geschält, ausgestochen
160 g Papaya, Fruchtfleisch
160 g Ananas frisch, geschält
160 g Orangenfilets
140 g Bananen, geschält (Stk. 140 gr)
40 g Pinienkerne, geschält

Für die Sauce

80 g Mayonnaise
20 g Zitronensaft, frisch
35 g Curry, Madras
25 g Ketchup
5 g Worcestershire-Sauce
1 x Tabasco, rot
10 g Sojasauce, süss

Vorbereitung

Alle Früchte in 1 cm grosse, gleichmässige Würfel schneiden.
Pinienkerne in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Fettstoff goldbraun rösten.

Zubereitung

Mayonnaise mit den restlichen Saucenzutaten vermischen. Zu den Früchten geben und vorsichtig vermengen. Salat anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Hartschalenobst

Gourmetspiesse

Menge 4 Portionen

Zutaten

320 g Kalbsplätzli
320 g Crevetten, roh, geschält
80 g Seranoschinken, dünn geschnitten
60 g Schalotten, geschält
140 g Peperoni, grün, entkernt
140 g Peperoni, rot, entkernt

für die Marinade

50 g Physalis
50 g Olivenöl Extra Vergine
50 g Aceto balsamico weiss / Balsamessig
25 g Sherryessig
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
50 g Limettensaft
20 g Limettensirup
40 g Paprikamark

Vorbereitung

Die Physalis pürieren, mit dem Olivenöl, dem Essig, dem Limettensaft, Limettensirup, Paprikamark, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Die Schnitzel in grobe Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Schalotten und Peperoni in mundgerechte Stücke schneiden. Die Crevetten mit je einer halben Scheibe Serano-Schinken umwickeln. Schnitzel, Zwiebel, Garnelen und Paprika abwechselnd auf die Spiesse stecken. Die fertigen Spiesse mindestens 6 Stunden in die Marinade einlegen.

Zubereitung

Bei mittlerer Hitze langsam auf dem Grill garen. Die Spiesse gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

Tipp

Damit die Crevetten nicht austrocknen, werden sie in den Schinken gewickelt. Die unterschiedlichen Garzeiten zum Kalbfleisch werden dadurch ausgeglichen. Als Beilage passen Rucola mit Melone und ein leichter Rotwein.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Krebstiere

Geschnetzeltes Burgunderart

Menge 4 Portionen

Zutaten

40 g	Erdnussoel
480 g	Geschnetzeltes, Rindfleisch
20 g	Weissmehl
100 g	Perlzwiebeln, geschält
5 g	Salz
5 g	Pfeffer weiss, gemahlen
5 g	Paprika, delikatess
30 g	Bratensauce, Granulat
300 g	Rotwein, Burgunder
120 g	Schinken, gekocht
200 g	Champignons, weiss, frisch
10 g	Butter
50 g	Vollrahm
20 g	Kräuter gemischt

Vorbereitung

Schinken in Würfeli schneiden, Champignons schälen und vierteln. Kräuter (Rosmarin, Thymian und Salbei) fein hacken. Das Bratensaucenpulver mit dem Burgunderwein verrühren.

Zubereitung

Erdnussoel in einer Bratpfanne erhitzen. Geschnetzeltes Rindfleisch begeben, unter wenden gleichmässig gut anbraten. Weissmehl während dem Anbraten darüberstreuen. Hitze reduzieren. Perlzwiebeln begeben, kurz mit braten und das Fleisch würzen. Das Fleisch mit der Bratensauce ablöschen und ca. 45 Min. köcheln lassen. Schinkenwürfel und Champignons in wenig Butter braun braten. Ev. schwach würzen. Am Schluss zum Geschnetzelten geben. Mit Rahm verfeinern und mit den Kräutern abschmecken.

Tipp

Schinken und Champignons könnten weggelassen werden, aber es ist wichtig, dass wir einen guten Rotwein verwenden.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch

Indisches Schweinsvoessen

Menge 4 Portionen

Zutaten

40 g Erdnussoel
300 g Auberginen, asiatische, gerüstet
Salz
40 g Erdnussoel
800 g Schweinsvoessen
80 g Zwiebeln, feingehackt
20 g Ingwer, frisch, feingehackt
30 g Zitronengras, gerüstet
20 g Chili-Schotten, rot, entkernt
Kurkuma, gemahlen
100 g Kokosmilch, ungesüsst
50 g Zitronensaft, frisch

Vorbereitung

Auberginen waschen und in dicke Ringe schneiden. Zitronengras und Chili-Schotten fein schneiden.

Zubereitung

Erdnussoel in einer weiten Pfanne erhitzen. Auberginen im heissen Oel backen, bis sie leicht braun sind. Auf Küchenpapier entfetten und das überschüssige Fett entfernen, Auberginen salzen.

Erdnussoel in einer tiefen Bratpfanne erhitzen. Voessen im heissen Oel rundum anbraten. Alle Gewürze und Kräuter begeben und kurz mitdünsten, Hitze reduzieren. Kokosmilch begeben, gut umrühren und das Fleische zugedeckt ca. 45 Minuten gar kochen. Zitronensaft und die Auberginen begeben, etwas salzen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Felchenfilet mit frischen Steinpilzen

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g Felchenfilets, mit Haut
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
20 g Zitronensaft, frisch
40 g Weissmehl
40 g Butter
20 g Zwiebeln, feingehackt
200 g Steinpilze, frisch, gerüstet
10 g Petersilie, gekraust, frisch
5 g Knoblauch, geschält, gehackt
160 g Vollrahm 35%

Vorbereitung

Felchenfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, 30 Minuten marinieren. Steinpilze in Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

Zubereitung

Fischfilets im Mehl wenden, gut abklopfen. Butter erwärmen und die Filets vorsichtig zubereiten, warmstellen. Zwiebeln in der gleichen Butter dünsten. Steinpilze begeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Peterli wüzen, leicht Farbe nehmen lassen und mit wenig gehacktem Knoblauch vermischen. Die Pilze auf Teller verteilen und die Filets darauf dressieren. Den Bratensatz mit Vollrahm ablöschen, einreduzieren und abschmecken, um die Fischfilets anrichten.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Fische

Felchenfilet Ali Baba

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g Felchenfilets, mit Haut
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
20 g Zitronensaft, frisch
10 g Worcestershire-Sauce
40 g Weissmehl
250 g Grapefruit , weiss
250 g Melone Cavaillon (Stk. 550 gr)
Safran, gemahlen
100 g Vollrahm 35%
15 g Schnittlauch, frisch

Vorbereitung

Grapefruit filetieren und würfeln, Saft auffangen. Melone in kleine Würfeli schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

Zubereitung

Die Felchenfilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcester Sauce kräftig marinieren. Die marinierten und im Mehl gewendeten Felchenfilets in Butter goldig anbraten. Auf Platte gefällig anrichten, warm stellen. Die sorgfältig filterten Grapefruits und Melonenwürfel kurz in Butter sautieren und über die Felchenfilets geben.

Grapefruitjus, flüssigen Rahm und wenig Safranpulver (Sauce darf nicht gelb werden) in Pfanne geben und einkochen lassen, bis die Sauce leicht cremig ist, abschmecken. Ueber die Felchenfilets geben und mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen. Mit Pommes naturees servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Fische

Fisch Piccata

Menge 4 Portionen.

Zutaten

600 g Haselfilets, mit Haut
100 g Eier (Stk. 50-55 gr)
80 g Sbrinz, gerieben
50 g Butter
40 g Weissmehl
1 x Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
5 g Majoran, frisch
120 g Zitronen, frisch, unbehandelt

Zubereitung

Zitronen in Schnitze schneiden als Garnitur. Grosse Fischfilets halbieren. Majoran fein schneiden. Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Eier und Käse gut verrühren, Majoran begeben und würzen. Die Filets durch dieses Teiglein ziehen und in der Butter beidseitig goldgelb braten. Als Beilage mit einem Safranisotto servieren

Fischhackplätzli

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g Süsswasserfische küchenfertig
25 g Weissmehl
1 x Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
50 g Eier (Stk. 50-55 gr)
3 g Dillspitzen
2 g Thymian, frisch
10 g Petersilie, gekraust, frisch
25 g Bratbutter

Vorbereitung

Fischresten von den Gräten befreien und in kleine Stücke zerlegen.
Kräuter fein hacken.

Zubereitung

Fischhack, Mehl, Salz, Pfeffer, Eier und fein gehackte Kräuter gut vermischen. Die Masse zu Plätzli formen und in der Bratbutter 5-10 Minuten braun braten.

Tipp

Die Fischmasse kann auch zu Kugeln oder Croquetten geformt und paniert werden.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Weizen, Milch (Laktose), Eier, Fische

Fischvögel

Menge 4 Portionen

Zutaten

640 g	Felchenfilets, mit Haut
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
150 g	Magerquark
10 g	Dill, frisch
25 g	Schnittlauch, frisch
5 g	Streuwürze
1 g	Pfeffer weiss, gemahlen
20 g	Zitronenschale, abgerieben
120 g	Champignons, frisch, gerüstet
30 g	Zitronensaft, frisch
100 g	Weisswein
2 g	Streuwürze

Vorbereitung

Schnittlauch und Dill fein schneiden. Die Champignons in Scheibchen schneiden, sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

Zubereitung

Quark, Kräuter, Gewürze und Zitronenschale gut mischen. Die Fischfilets auf einer Seite würzen, mit Füllung bestreichen, aufrollen, mit Zahnstocher verschliessen. Die Fischvögel in eine gefettete Gratinform legen. Die Champignons rund um die Fischvögel verteilen. Den Weisswein darübergiessen, mit Streuwürze würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220° Grad vorgeheizten Ofens dämpfen.

Anrichten

Die Fischvögel mit den Champignons auf vorgewärmte Teller mit weissem Reis anrichten

Orange Freeze

Menge 1 Portion

Zutaten

10 g Limettensirup
20 g Orangensaft, frisch gepresst
80 g Ginger Ale
80 g Eis (Crushed Ice)
25 g Orangenscheiben, frisch

Zubereitung

Einige Löffel gestossenes Eis in ein Cocktailglas geben, den Limettensirup und den Orangensaft dazugiessen und gut umrühren. Je nach Geschmack mit Ginger Ale auffüllen und nochmals gut umrühren. Eine Orangenscheibe als Dekoration an den Glasrand stecken.

Red Apple

Menge 1 Portion

Zutaten

80 g Apfelsaft, süß
40 g Aprikosensaft
40 g Johannisbeersaft
50 g Eiswürfel
25 g Aepfel, rotschalig, ohne Kerngehäuse

Zubereitung

Im Rührglas alle flüssigen Zutaten gründlich mit einigen Eiswürfeln verrühren. Die Mischung durch das Barsieb auf weitere Eiswürfel in ein Longdrinkglas abseihen. Als Dekoration ein Stück Apfel an den Glasrand stecken.

Zitronen Bowle

Menge 4 Portionen

Zutaten

400 g Ananassaft
200 g Orangensaft, frisch gepresst
40 g Zitronensaft, frisch
40 g Zuckersirup
400 g Bitter Lemon
280 g Mineralwasser
80 g Orangen (Stk. ca. 200 gr)
140 g Zitronen, frisch, unbehandelt

Vorbereitung

Orange und Zitronen in Scheiben schneiden und die Scheiben mit der Schale vierteln.

Zubereitung

Die Fruchtstücke zusammen mit den Schalen, den Säften und dem Zuckersirup etwa eine Stunde lang kalt stellen. Dann die Schalen aus der Mischung entfernen. Die Bowle vor dem Servieren mit dem Bitter Lemon und dem Mineralwasser aufgiessen.

Melonensorbet

Menge 1 Liter

Zutaten

160 g	Wasser
150 g	Zucker
33 g	Glukosesiroup
635 g	Melone Cavaillon
25 g	Zitronensaft, frisch
1 x	Mineralwasser

Vorbereitung

Cavaillon-Melonen-Fruchtfleisch fein mixen (nur vollreife Melonen verwenden). Wasser, Zucker und Glukosesirup kurz aufkochen.

Zubereitung

Melonenmark und Zitronensaft mit dem Sirup mischen und den Zuckergehalt messen. Der Zuckergehalt muss 16 °Bé aufweisen. Bei zu hohem Zuckergehalt Mineralwasser begeben. Bei zu geringem Zuckergehalt weiteren Zuckersirup begeben. Mischung im Eiswasser abkühlen und im Freezer gefrieren.

Hinweise für die Praxis

Als Bindemittel kann am Schluss (nach dem Anfrieren des Sorbets) pro Liter Sorbet ca. 75 g warme Schneemasse begeben werden.

Folien Champignon

Menge 4 Portionen

Zutaten

400 g Champignons, weiss, frisch
120 g Kräuterbutter
2 g Pfefferkörner, rosa, zerstoßen
1 x Alufolie

Vorbereitung

Die grossen Champignons mit einer Bürste unter fliessendem Wasser säubern und die Stiele abschneiden. Danach von der Kräuterbutterrolle gleichmässige dicke Scheiben abschneiden und jeweils eine Scheibe auf die Lamellenseite der Champignons legen. Nun noch Pfeffer frisch darüber mahlen.

Zubereitung

Aus der Alufolie 12x12 cm grosse Quadrate ausschneiden. In die Mitte eines jeden Quadrates kommt ein Champignon. Nun werden die vier Ecken der Folie erst diagonal hochgezogen und dann über der Mitte zugekehrt. Einfach auf den Rand des Grills legen und 10-15 Minuten garen. Vorsichtig die Folie nach dem Garen wieder von oben aufdrehen.

Maiskolben mit Chilibutter

Menge 4 Port.

Zutaten

20 g Chili-Schotten, rot, entkernt
4 g Knoblauch, gepresst
60 g Butter, weiche
880 g Maiskolben, frisch (Stk 220 g)

Vorbereitung

Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und sehr fein hacken (nicht ins Gesicht fassen!). Chili und Knoblauch unter 3/4 weiche Butter rühren und salzen. In Alufolie packen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Zubereitung

Die Maiskolben rüsten und in Wasser während etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach abtropfen lassen, mit etwas Butter einstreichen und bei gleichmässiger Hitze grillieren. Zusammen mit in Scheiben geschnittener Chilibutter servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Sesam Broccoli Spies

Menge 4 Portionen

Zutaten

200 g Broccoli-Röschen, gerüstet
40 g Zitronensaft, frisch
1 x Pfeffer, weiss, aus der Mühle
1 g Sonnenblumenöl
400 g Aepfel (Stk ca.200g)
50 g Vollei, aufgeschlagen
40 g Sesamsamen
20 g Butter, flüssig
4 Stk Holz- oder Metallspiesse

Vorbereitung

Broccoliröschen in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und Oel darüberträufeln. Äpfel waschen, achteln und Kerngehäuse entfernen.

Zubereitung

Schnittflächen der Äpfel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Kurz antrocknen lassen. Broccoli und Äpfel abwechselnd vorsichtig auf Spiesse stecken. Mit Butter bestreichen und pro Seite 2-3 Minuten grillieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose), Sesamsamen

Spanische Kartoffeln

Menge 4 Portionen

Zutaten

750 g	Kartoffeln, neue, ungeschält
10 g	Knoblauch, geschält
10 g	Chili-Schotten, rot, entkernt
200 g	Peperoni, rot, entkernt
100 g	Olivenöl Extra Vergine
10 g	Salz
1 x	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
2 g	Kreuzkümmel, gemahlen
60 g	Sherryessig

Vorbereitung

Kartoffeln gründlich reinigen und in Salzwasser nicht ganz gar kochen. Kartoffeln herausnehmen, ausdampfen lassen, aber nicht schälen. Die abgekühlten Kartoffeln vierteln. Knoblauch und Chilis fein hacken. Peperoni in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln knusprig anbraten. Dann die Peperonistreifen dazugeben und ca. 10 Minuten mitrösten. Dann Knoblauch und Chilistückchen hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffeln mit Sherryessig beträufeln und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiss servieren.

Tipp

Richtig deftig wird das Gericht, wenn man Chorizo, die scharfe spanische Paprikawurst in dünnen Scheiben geschnitten dazugibt.

Weinempfehlung

Als Getränk passt trockener Sherry oder ein Rosé.

Geschnetzelte Kalbsleber mit Madeira Sauce

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g	Kalbsleber
32 g	Bratbutter
0 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
12 g	Butter
52 g	Zwiebeln, geschält
60 g	Madeira
0.240 l	Demi-glace
10 g	Petersilie , gekraust , frisch

Vorbereitung

Kalbsleber häuten und schnetzeln, Zwiebeln fein hacken, Petersilie waschen, zupfen und fein hacken

Zubereitung

Geschnetzelte Leber in heisser Butter unter stetem Schwingen rosa sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Sieb geben
Zwiebeln zufügen und in Butter dünsten. Mit Madeira ablöschen, Demi-glace zufügen und kurz durchkochen lassen. Vom Feuer nehmen, Leber zufügen und kurz erwärmen (nicht aufkochen)
Anrichten mit Peterli

Deklaration der allergenen Zutaten.

Weizen, Milch (Laktose), Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Griliertes Kalbskotelette mit Basilikum

Menge 4 Port.

Zutaten

720 g Kalbskarree, Kotelettstück, ohne Strehl

Marinade

40 g Erdnussöl
1 x Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
8 g Zitronensaft, frisch
4 g Basilikum, frisch
4 g Thymian, frisch
60 g Butter
20 g Zitronensaft, frisch
20 g Fleischglace
20 g Basilikum, frisch
1 x Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

20 g Brunnenkresse, gerüstet
1 Stk Zitrone

Vorbereitung

Kräuter für die Marinade fein hacken. Sämtliche Marinadenzutaten ausser dem Salz vermischen und die Koteletts damit marinieren

Basilikum für die Buttermischung waschen, entstielen und fein hacken. Weiche Butter schaumig rühren. Zitronensaft, Fleischglace und Basilikum daruntermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosetten spritzen oder Stangen formen und kühl stellen. Brunnekresse waschen, Zitrone vierteln

Zubereitung

Kalbskoteletts salzen und auf dem heissen Grill beidseitig gitterartig grillieren. Mit Brunnenkresse und Zitronenschnitt garnieren. Basilikumbutter separat dazu servieren

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Persischer Joghurt

Menge 4 Port.

Zutaten

500 g Joghurt nature
400 g Mineralwasser
10 g Pfefferminze, getrocknet
4 g Estragonblätter, frisch
2 g Salz
1 g Pfeffer weiss, gemahlen
200 g Eiswürfel

Vorbereitung

Getrocknete Pfefferminze fein reiben. Estragon fein schneiden.

Zubereitung

Joghurt mit dem Kohlensäure haltigen Mineralwasser mischen. Alle Zutaten im Mixer kurz gut vermengen. Das Getränk dann im Kühlschrank etwas ziehen lassen und mit Eiswürfeln servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Lachs-Zander Tartar

Menge 4 Portionen

Tatar

200 g	Lachsfilet, pariert
120 g	Zanderfilet , pariert
1 x	Meersalz, fein
1 x	Pfeffer , weiss , aus der Mühle
40 g	Limonensaft
40 g	Olivenöl Extra Vergine
40 g	Schalotten, geschält
4 g	Dill, frisch
2 g	Kerbel, frisch

Salat

40 g	Stangensellerie, gerüstet
40 g	Peperoni , rot , entkernt
40 g	Zucchetti , gelb , gerüstet
48 g	Bohnen, fein, gerüstet
40 g	Radieschen, gerüstet
60 g	Olivenöl Extra Vergine
36 g	Sherry - Essig
1 x	Meersalz, fein
1 x	Pfeffer , weiss , aus der Mühle
2 g	Petersilie, glattblättrig, frisch

Vorbereitung Tartar

Lachs- und Zanderfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten fein hacken. Kerbel und Dill waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Vorbereitung Salat

Stangensellerie waschen, allenfalls vorhandene Fasern mit dem Sparschäler entfernen und schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Peperoni waschen und in gleichmässige Streifen schneiden. Zucchetti waschen, längs halbieren und mit dem Demidoff-Messer (Buntmesser) in gleichmässige Spickel schneiden. Radieschen in Brunoise (Würfelchen) schneiden. Petersilie waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Zubereitung Tartar

Fein geschnittene Fische mit dem Olivenöl mischen. Gehackte Schalotten, Dill und Kerbel begeben und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Limonensaft erst unmittelbar vor dem Anrichten begeben.

Zubereitung Salat

Die Gemüse (Stangensellerie, Peperoni, Zucchetti) separat im Drucksteamer knackig garen. Bohnen im Salzwasser knackig sieden, abschrecken und abschütten. Aus Radieschen, Olivenöl, Sherry-Essig, Meersalz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Vinaigrette mit den noch warmen Gemüsen vermischen und abschmecken.

Malaysisches Hühner-Curry mild

Menge 4 Portionen

Zutaten

1.200 kg	Suppenhuhn
100 g	Chili-Schotten, grün, entkernt
100 g	Kokosflocken getrocknet
500 g	Wasser
10 g	Glutamat
2 Stk	Lorbeer-Blätter
2 g	Salz
60 g	Erdnussöl
100 g	Zwiebeln, geschält
12 g	Knoblauch, geschält, gehackt
20 g	Koriandersamen
40 g	Pecannüsse

Vorbereitung

Suppenhuhn in Stücke teilen. Grüne Chilischotten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Gewürze und Nüsse zerstoßen oder mixen. 2/3 der Kokosflocken mit 1/3 des Wasser zum "Santan" (dick) vermischen. Den Rest der Flocken mit dem verbleibenden Wasser zum dünneren "Santan" vermischen.

Zubereitung

Das Öl erhitzen und die zerstoßenen Gewürze und Lorbeerblatt darin zu einer Paste anbraten. Die Hühnerstücke dazugeben und 5-10 Minuten braten. Nun wird der "Santan" (der dünnere) langsam hineingegossen und das Ganze zum Kochen gebracht. Die Hitze reduzieren und den Curry kochen, bis das Hähnchen gar ist. Die grünen Chillies, Salz, Glutamat und den dickeren Santan hinzugeben, abermals zum Kochen bringen und weitere 10-15 Minuten köcheln. - Heiss mit Reis servieren.

Grüne Welle

Menge 1 Portion

Zutaten

40 g Pfefferminzsirup
120 g Tonic Water Schweppes
50 g Eis (Crushed Ice)
1 Stk Cocktail - Kirschen
1 g Pfefferminz, Blattspitzen
20 g Orangenscheiben, frisch

Zubereitung

Ein Longdrinkglas etwa zu einem Drittel mit gestossenem Eis füllen. Den Pfefferminzsirup dazugeben, leicht umrühren und je nach Geschmack mit Tonic Water auffüllen. Einen Minzezweig direkt in den Drink geben, eine halbierte Orangenscheibe und eine Cocktailkirsche auf einen Spiess stecken und über den Glasrand legen. Mit Trinkhalm und Stirrer servieren.

Quarkbrötli mit Speck

Menge 10 Portionen

Zutaten

320 g	Halbweissmehl
25 g	Backpulver
60 g	Weizenschrot
6 g	Salz
320 g	Magerquark
25 g	Crème fraîche
60 g	Vollmilch
175 g	Speckwürfel
50 g	Vollrahm 35%
100 g	Weizenschrot

Vorbereitung

Speckwürfeli klein schneiden und anbraten.

Zubereitung

Mehl Backpulver, Weizenschrot und Salz in eine Schüsselgeben, mischen. Quark und Crème Fraiche und Milch befügen. Angebratene Speckwürfeli dazugeben und zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig auf wenig Mehl zu einer 5 cm dicke Rolle formen und in Stücke teilen. Kugeln Formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzten. Mit Rahm bestreichen und mit Weizenschrot bestreuen. Backofen auf 220°C vorheizen und auf der Zweituntersten Rille 25 Min Backen.

Tipp

Möglichst frisch geniessen, da Brot, das mit Backpulver hergestellt wird schnell altbacken schmeckt.

Empanadas mit Fleischfüllung

Menge 4 Portionen

Zutaten

20 g	Bratbutter
200 g	Rindshackfleisch
25 g	Zwiebeln, feingehackt
4 g	Knoblauch, geschält
15 g	Koriander, frisch
10 g	Sambal Oelek
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
150 g	Pelati Tomaten, Dose à 350g
250 g	Blätterteig
35 g	Eiweiss, frisch (Stk. 35 gr)
25 g	Eigelb, frisch (Stk. 25 gr)

Vorbereitung

Bratbutter in der Bratpfanne heiss werden lassen, Zwiebeln begeben und dünsten. Knoblauch dazupressen und das Hackfleisch begeben und mitdünsten. Koriander gehackt begeben (oder glattblättrige Petersilie) und mitdünsten, abschmecken. Gehackte Pelati begeben, ca. 30 Minuten einköcheln, und danach auskühlen lassen. Blätterteig auswallen und Rondellen von ca. 11 cm Durchmesser ausstechen.

Zubereitung

Je einen Esslöffel Füllung auf je eine Rondellenhälfte verteilen. Eine Randfläche dünn mit Eiweiss bestreichen, Teig darüberlegen, Ränder gut andrücken. Mit Eigelb bestreichen, mit Gabel einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200° Grad vorgeheizten Ofens backen.

Tipp

Empanadas einige Tage vorher ofenfertig vorbereiten. Ungebacken gut 2-3 Monate tiefkühlen, daher kann gut etwas mehr zubereitet werden. Vor dem Servieren gefroren aufs Blech legen, backen. Kann auch als kleines Nachtessen mit Salat hergestellt werden.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Weizen, Milch (Laktose), Eier

Apfel Cocktail

Menge 4 Portionen

Zutaten

900 g Aepfel, geschält, ausgestochen
120 g Knollensellerie, geschält
12 g Zitronensaft, frisch
140 g Vollmilchjogourt , nature
4 g Schnittlauch
40 g Baumnuskerne, halbiert
1 x Abschmecken

Zum Garnieren

140 g Rohschinken
8 g Petersilie, gekraut, frisch

Vorbereitung

Äpfel (1 Stück pro Person) waschen und von der Stielseite einen Deckel abschneiden. Mit dem Pariserlöffel das Kerngehäuse entfernen und aushöhlen indem man Kugeln aussticht. Apfelkugeln mit Zitronensaft vermischen. Sellerie in Brunoise schneiden und ebenfalls mit Zitronensaft vermischen. Schnittlauch fein schneiden. Baumnuskerne grob hacken.

Zubereitung

Apfelkugeln und Sellerie-Brunoise mit Joghurt, Schnittlauch, Baumnüssen, Salz und Pfeffer vermischen. In die ausgehöhlten Äpfel füllen, Deckel aufsetzen. Auf Teller anrichten. Seitlich mit Rohschinkenranchen und Petersilie garnieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Baumnüsse, Sellerie (inkl. Sellariesalz)

Poulet Cocktail

Menge 4 Portionen

Zutaten

320 g	Pouletbrüstchen, ohne Haut
200 g	Geflügelbouillon
40 g	Schalotten, geschält, feingehackt
100 g	Stangensellerie, gerüstet
100 g	Ananas frisch ganz
120 g	Aepfel, geschält, ausgestochen
40 g	Zitronensaft, frisch
50 g	Sauerrahm 35%
50 g	Mayonnaise
30 g	Ketchup
240 g	Bananen, geschält (Stk. 140 gr)
10 g	Estragonblätter, frisch
10 g	Kerbel, frisch
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
1 x	Tabasco, rot
1 x	Worcestershire-Sauce

Vorbereitung

Pouletbrüstchen trockentupfen. In der Bouillon zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Sellerie in Scheiben, Ananas und Apfel in feine Würfel schneiden. Alles mit wenig Zitronensaft mischen.

Zubereitung

Die Hälfte davon mit Sauerrahm, Mayonnaise, Ketchup, 1/3 der Bananen und wenig kalter Bouillon pürieren. Mit den restlichen Obstwürfeln mischen. Wenig Kräuter für die Garnitur beiseite legen, Rest hacken und dazumischen.

Pouletbrüstchen in Würfel schneiden und mit der Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestershire-Sauce würzen. Restliche Bananen in Scheiben schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln und in Gläser verteilen. Pouletsalat darauf anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose), Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Focaccia al formaggio

Menge 4 Portionen

Zutaten

80 g Gorgonzola-Mascarpone
1 x Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle

für den Vorteig

10 g Hefe
10 g Milch
20 g Weissmehl
80 g Halbweissmehl

für den Hefeteig

100 g Halbweissmehl
2 g Salz
100 g Milch
16 g Olivenöl Extra Vergine

für den Belag

16 g Butter
80 g Zwiebeln, geschält
5 g Knoblauch, geschält, gehackt
40 g Specktranchen Swiss Bacon

Vorbereitung

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Speck in streifen schneiden. Gorgonzola-Mascarpone in kleine Würfel schneiden. Für den Vorteig, Hefe in lauwarmer Milch anrühren. Weissmehl daruntermischen, Halbweissmehl darüberstreuen. Eine halbe Stunde stehen lassen bis das Mehl an der Oberfläche aufbricht.

Zubereitung

Halbweissmehl mit dem Salz mischen, ohne zu rühren zum Vorteig geben. Milch und Olivenöl dazu giessen, erst jetzt alles mischen.

Teig kneten bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Um das Doppelte aufgehen lassen. 35x35 cm dick auswallen und auf ein gefettetes Blech legen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Speckstreifen begeben und ebenfalls dünsten, Masse auf dem Teig verteilen. Gorgonzola-Mascarpone-Würfel darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Focaccia ca. 30 Minuten bei 200°C Grad backen, aufschneiden und sofort servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Weizen, Milch (Laktose)

Schinkenmousse

Zutaten

225 g	Schinken, gekocht
150 g	Vollrahm 35%
125 g	Geflügelfond
4 g	Gelatine
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

Vorbereitung

Schinken mixen. Gelatine einweichen.

Zubereitung

Schinkenmus auf Eis glattrühren. Den fast erkaltete Geflügelfond und die Gelatine langsam einarbeiten. Bevor die Masse anfängt zu stocken den halbgeschlagenen Rahm darunter melieren und abschmecken. Mousse bis zum Gebrauch mindestens 4-5 Stunden kaltstellen

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Pudding Diplomatart

Menge 10 Portionen

Vorbereitung Formen

10 g Butter
10 g Weissmehl

Zutaten

600 g Vollmilch
90 g Zucker
1 Stk Vanilleschote
1 g Salz
250 g Vollei pasteurisiert
150 g **Genueser Biskuit**
50 g Sultaninen
25 g Orangeat
25 g Zitronat
20 g Rum, braun

Sauce

0.300 l **Orangen - Sauce**

Vorbereitung

Porzellankokotten (100-120 g Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Weißmehl stäuben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Orangeat, Zitronat und Sultaninen mit dem Rum marinieren. Genueser Biskuit in 5 mm große Würfel schneiden.

Zubereitung

Vanilleschote, Vanillemark mit Vollmilch, Zucker und Salz aufkochen. Vanilleschote entfernen. Vollei cremig schlagen und die heiße Vollmilch unter ständigem Rühren begeben. Biskuitwürfel und die marinierten Früchte begeben und gut vermischen. Masse bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe der Porzellankokotten abfüllen. Im heißen Wasserbad vorwärmen. Mit dem Wasserbad bei einer Temperatur von 140-150 °C im Ofen garen. Garpunkt mit den Nadelprobe bestimmen. Stürzen, jedoch mit dem Entfernen der Kokotten einen Moment warten. Anrichten und Orangensauce separat dazu servieren.

Hinweise für die Praxis

Als Alternative kann auch eine andere Früchte- oder Vanillesauce dazu serviert werden.

Hirtensalat

Menge 4 Portionen

Zutaten

200 g	Bohnen, extrafein, gerüstet
480 g	Tomaten, Stk. ca. 120-140g
20 g	Zwiebeln, feingehackt
320 g	Kopfsalat, gerüstet
200 g	Peperoni, gemischt, gerüstet
8 g	Knoblauch, geschält, gehackt
100 g	Eier, hartgekocht (Stk. 50-55 gr)
160 g	Thunfisch, in Olivenöl, abgetropft
20 g	Oliven, schwarz , ohne Stein

für die Sauce

80 g	Rotweinessig
1 x	Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle
100 g	Olivenöl Extra Vergine
16 g	Basilikumblätter, frisch
10 g	Petersilie, glattblättrig, frisch

Vorbereitung

Die Bohnen rüsten und in Salzwasser knackig kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Während die Bohnen garen, die Tomaten vierteln, die Peperoni in Streifen, die Zwiebel in Ringe, schneiden. Basilikum und Petersilie in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

Den Lattich oder Kopfsalat rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen. Die Knoblauchzehe schälen und eine Salatschüssel damit ausreiben, dann fein hacken. Die Schüssel mit den Salatblättern auslegen und Bohnen, Tomaten, Peperoni sowie Zwiebeln darauf anrichten. Die Eier schälen und vierteln, den Thon in Stücke pflücken und zusammen mit dem gehackten Knoblauch und den Oliven über den Salat geben. Alle Zutaten für die Sauce verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat träufeln.

Tipp

Ein farbenfroher Gemüsesalat aus der Provence-Küche, der nicht nur der sommerliche Auftakt zu einem Grill-Plausch ist, sondern auch als eigenständige Mahlzeit serviert werden kann. Den Nizzasalat gibt es in der Provence in so vielen Variationen wie man Köche zählt. Seine Zutaten sind zum Teil abhängig von der Jahreszeit und von dem, was im Haushalt vorrätig ist. Immer dabei sind jedoch grüne Salatblätter, Tomaten, schwarze Oliven, Thon oder Sardellenfilets. Schon in der Originalvariante wurden übrigens nie Thon und Sardellenfilets zusammen an den Salat gegeben. Thon war damals teuer und kam nur an Festtagen auf den Tisch, im Alltag wurde er durch die preisgünstigen Sardellen ersetzt.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Eier

Feta grilliert

Menge 4 Port.

Zutaten

400 g Feta (griechischer Schafskäse)
1 x Alufolie
100 g Zwiebelringe
12 g Rosmarinnadeln
60 g Olivenöl Extra Vergine
1 x Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Vorbereitung

Den Feta der Länge nach durchschneiden, sodass man Fetzscheiben erhält. Stückchen Alufolie (ca. doppelt so gross wie der Feta, zum Einwickeln) abreißen und mit ein wenig Olivenöl bestreichen, damit der Feta dann nicht anbrennt. Nun den Feta in die Folie legen und mit Zwiebelscheiben und Rosmarin belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung

Jetzt wird alles in die Folie gewickelt und auf den Grill gelegt nicht unbedingt in die Mitte, da es sonst zu schnell anbrennt. Nach ca. 15-20 Minuten, wenn der Feta leicht geschmolzen ist, auswickeln und schmecken lassen. Dazu gibt es Weissbrot und Rotwein.

Tipp

Das Weissbrot entweder kurz auf den Grill legen oder einfach aufschneiden.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Filet mit Feigen und Pfeffer

Menge 4 Port.

Zutaten

600 g	Schweinsfilet, dressiert
200 g	Feigen, getrocknet
100 g	Cognac
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
20 g	Butter
100 g	Weisswein
100 g	Saucen - Halbrahm
10 g	Senf
10 g	Tomatenpürée
20 g	Pfefferkörner, grün, abgetropft

Vorbereitung

Schweins- oder Kalbsfilet in 2 cm dicke Medallions schneiden. Feigen in Würfel schneiden. Feigenwürfel über Nacht einlegen, müssen mit der Flüssigkeit gedeckt sein.

Zubereitung

Fleisch würzen und ca. 3 Minuten anbraten. Die Mignons in den auf 100° Grad vorgeheizten Backofen geben und mindestens 20 Minuten auf 80° Grad fertig garen. Bratfond mit Weisswein ablöschen Senf und Tomatenpüree begeben, die eingelgten Pfefferkörner und den Rahm dazugeben und aufkochen. Die Feigenwürfel inkl. Cognac dazugeben. Sauce erwärmen und über das inzwischen gare Fleisch anrichten.

Tipp

Kann auch mit einem ganzen Filet mit Garmethode 1 1/2 - 2 Stunden gekocht werden. Dies ohne Stress bei Besuch.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Fleischspiesse vom Grill

Menge 4 Portionen

Zutaten

400 g	Rindshuft, dressiert
400 kg	Lammkarree, dressiert
60 g	Tandoori-Paste
240 g	Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
160 g	Zwiebeln, geschält
180 g	Peperoni, gelb, entkernt
16 g	Pfefferminzblätter, frisch
16 g	Petersilie, glattblättrig, frisch
16 g	Ingwer, frisch, feingehackt
2 g	Korianderpulver
2 g	Pfeffer aus der Mühle
40 g	Erdnussöl
20 g	Zitronensaft, frisch
2 g	Salz

Vorbereitung

Fleisch in Würfel schneiden und nach belieben mit Tandoori-Paste marinieren (Fertigprodukt) oder feingeschnittenen Zwiebeln gemischt mit den typischen indischen Gewürzen und etwas Tomatenpüree. Die Gewürze etwa eine Stunde einziehen lassen. Alle Zutaten für die Sauce möglichst fein hacken oder im Mixer pürieren, kalt stellen.

Zubereitung

Fleischwürfel auf Spiesse stecken. Spiesse auf dem Grillfeuer oder in der Grillpfanne von allen Seiten braten. Der Sauce etwas Salz begeben und gut umrühren. Sauce kalt zum Fleisch servieren.

Tipp

Kann auch mit Crevetten zubereitet werden