

Würziges Linsencurry mit knackiger Paprika, frischer Grapefruit und
knusprigem Reispapier-Bacon

*

Zucchinischiffchen mit Honigkuchen-Chili-Crumble und einem erfrischenden
Salzzitronen-Joghurt-Dip

*

Piadine mit saftigem Steak, cremigem Gorgonzola und frischem Rucola-
Tomatensalat

*

Lorbeereis mit Safranbirne und zartem Kamillenschaum – ein süßer, leichter
Abschluss

Würziges Linsencurry mit knackiger Paprika, frischer Grapefruit

Rezept für 4 Portionen

2 Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
5-6 cm Ingwerwurzel
6 EL Olivenöl
1 EL Ras el-Hanout
1 TL gemahlener Kardamom
300 g rote Linsen
800 ml Gemüsebrühe
2 Grapefruit
500 ml passierte Tomaten
2 EL Zucker
400 g Pimientos de Padron

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer hacken. 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten, den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben. Ras el-Hanout und Kardamom zufügen und alles einige Sekunden rösten.

Die Linsen mit der Gemüsebrühe und den Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen. Bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Schale der Grapefruit abreiben und die Frucht filetieren und dritteln. Den restlichen Saft mit dem Zucker mischen. Den Grapefruitsaft unter die weichen Linsen unterrühren und abschmecken.

Die Pimientos in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und etwas Salz 2 Minuten kräftig anbraten.

Zum Servieren das Curry auf tiefe Teller geben, Paprika und Filets von der Grapefruit verteilen und wer mag noch etwas Olivenöl drüber träufeln.

Reispapier Bacon

6 Reispapier Blätter

Für die Marinade

2 EL dunkle Sojasauce

1 EL Pflanzenöl

1 EL Worcestersauce

1 EL Ahornsirup

2 MSP Rauchsatz

½ TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Zwiebelpulver

½ TL Knoblauchpulver

3 EL Hefeflocken

Alle Zutaten für die Marinade zusammen mischen.

Drei Blätter Reispapier mit Wasser anfeuchten, aufeinanderlegen und mit der Marinade auf einem Teller bepinseln. Mit einer Schere das Reispapier in Streifen schneiden und in heißem Öl knusprig backen.

Zucchini Schiffchen | Honigkuchen Chili Crumble | Salzzitronen Joghurt Dip

Rezept für 4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini
180 g Quinoa
2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1 Handvoll glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
etwas Thymian oder Oregano
ca. 80 g Feta oder geriebener Pecorino (optional)
2 EL Tomatenmark
1 kleine Zitrone
Olivenöl
Chiliflocken
geröstete Kerne oder Nüsse als Topping

Quinoa waschen, damit die Bitterstoffe verschwinden. Mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und etwa 12–15 Minuten garen. Danach kurz ausdampfen lassen.

Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Innere fein hacken und aufheben. Die Schiffchen leicht salzen und mit etwas Olivenöl einreiben.

Paprika, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In Olivenöl kräftig anrösten, bis leichte Röstaromen entstehen. Das gehackte Zucciniffleisch ergänzen und kurz mitbraten. Tomatenmark dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann Quinoa unterheben. Mit Zitronenabrieb, Kräutern, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Zum Schluss optional Feta unterheben.

Die Masse großzügig in die Zuccinischiiffchen geben. Mit etwas Käse oder gerösteten Kernen bestreuen.

Bei 190 °C Ober-/Unterhitze oder 170°C Umluft ca. 20–25 Minuten backen, bis die Zucchini weich sind und die Oberfläche leicht Farbe bekommt.

Honigkuchen Chili Crumble

80g Honigkuchen (alternativ Lebkuchen oder Amarettini)

½ Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

Den Honigkuchen auf einem Backblech zerbröseln und bei ca. 80° C im Ofen trocknen. Den getrockneten Honigkuchen in einer Schüssel mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Ordentlich salzen, sonst schmeckt das Crumble zu süß.

Salzzitronen Joghurt Dip

½ kg Fetter Joghurt 10%

½ Gurke gewürfelt

1 kleines Bund Minze

½ EL gerösteter Kreuzkümmel

½ Salzzitrone, in feinen Streifen

Meersalz Weißer Pfeffer

Salzzitrone fein würfeln Minzblätter von den Stielen zupfen, in feine Chiffonade hacken Alles in den Joghurt einarbeiten, abschmecken.

Eine subtile Salzzitronen Note soll schmeckbar sein, die Minze gibt Rückenwind, Kreuzkümmel erdet.

Piadine mit saftigem Steak, cremigem Gorgonzola und frischem Rucola-Tomatensalat

Für ca. 8 Piadine

500g Weizenmehl

80g Butter oder Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Backpulver

ca. 220 ml lauwarmes Wasser

Mehl, Salz und Backpulver vermischen, das Fett hinzufügen und Rühren oder mit den Händen einarbeiten, bis eine leicht krümelige Masse entsteht.

Nach und nach das lauwarme Wasser hinzugeben und ca 8-10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig portionieren und in einer Pfanne ohne Fett ca. 1-2 Minuten pro Seite backen. Die fertigen Piadine unter ein Sauberes Küchentuch bis zur Weiterverarbeitung stapeln.

Saftige Steaks

8 Stücke Flank Steak (jeweils ca. 150g-200 g)

Olivenöl

Rosmarin

Knoblauch

Das Flank Steak in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Danach salzen und pfeffern und ca. 5 Minuten ruhen lassen

Cremiger Gorgonzola

300g Gorgonzola

150 ml Sahne

1 TL Senf

schwarzer Pfeffer

Die Sahne vorsichtig erwärmen. Gorgonzola hineinbröseln und langsam schmelzen lassen. Mit Senf und etwas Pfeffer abschmecken. Die Creme soll weich und cremig sein, aber nicht zu flüssig.

Rucola-Tomatensalat

150g Rucola

500 g Kirschtomaten

2 kleine rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl

1 EL heller Balsamico

etwas Zitronenabrieb

geröstete Pinienkerne

Die Tomaten halbieren und die Zwiebel fein schneiden. Mit dem gewaschenen Rucola mischen und mit Olivenöl, Balsamico, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer marinieren. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Der Salat soll frisch und leicht säuerlich sein – das passt perfekt zur Cremigkeit des Gorgonzolas.

Lorbeereis mit Safranbirne und zartem Kamillenschaum

Für das Eis:

250 ml Milch
250 g Sahne
3 Lorbeerblätter
6 Eigelb
100g Zucker

Für das Eis Milch und Sahne in einem Topf erwärmen, Lorbeerblätter dazugeben, den Herd ausschalten und die Blätter ca. 1 Stunde ziehen lassen. Die Lorbeerblätter entsorgen.

Eigelbe mit Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Die Milch Sahne Mischung aufkochen und unter Rühren zur Eigelb-Zucker-Mischung geben. Dann die Eigelb-Milch-Mischung in den Topf gießen und bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis die Mischung etwas andickt. Dabei sollte die Temperatur nicht über 80 °C liegen, sonst gerinnt das Eigelb. Die Mischung abkühlen lassen und in einer Eismaschine geben.

Kamillenschaum:

200 ml Milch
100 g Sahne
4 g Agar-Agar
1 TL Kamillenblüten
50g weiße Schokolade

Für den Kamillenschaum Milch, Sahne und Agar-Agar in einen Topf geben und aufkochen. Die Kamillenblüten hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Blüten etwa 6 Minuten ziehen lassen.

Die Schokolade hacken, in einen Mixbecher geben und die heiße Kamillenmilch durch ein Sieb über die Schokolade gießen und alles mit einem Pürierstab glattrühren. In einen iSi-Sahnespender füllen und mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Safranbirne

150 ml Weißwein
1 TL Zucker
0,05 g Safranfäden
Saft von ½ Zitrone
1 große Birne

Weißwein, Zucker und Safran in einem Topf aufkochen und 5 Minuten sanft köcheln lassen. Danach abkühlen lassen und den Zitronensaft dazugeben. Die Birne schälen, mit einem Kugelausstecher Kügelchen ausschneiden und in ein Schraubglas geben, mit dem Weinsud übergießen, abkühlen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Servieren je eine Kugel Eis auf einen Teller geben und etwa die gleiche Menge Kamillenschaum danebensetzen. Die Birnenkügelchen mit Safranfäden auf dem Teller verteilen.