

LAUF10! REZEPTE 2015

Hier findet ihr unsere ganzen LAUF10! Rezepte,
kreiert von dem Sternekoch Anton Schmaus.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen Guten
Appetit

Wünscht das LAUF10! Team

INHALTSVERZEICHNIS:

| KATEGORIE | SEITE |
|-------------------------|---------|
| FRÜHSTÜCK / BRUNCH | 2 - 3 |
| FISCH | 3 - 5 |
| GEFLÜGEL | 5 - 6 |
| BBQ - GEMÜSE & OBST | 7 - 8 |
| ROTES FLEISCH | 9 - 10 |
| ROHKOST / SALATE | 11 - 13 |
| DEFTIG / REGIONAL | 14 - 16 |
| LEICHTE FEEL GOOD KÜCHE | 16 - 19 |
| PASTA | 19 - 20 |
| SÜßES | 20 - 21 |

FRÜHSTÜCK / BRUNCH

ROIBOOS – EISTEE

Einen kräftigen Roiboos Tee kochen und zusätzlich mit frischem Ingwer, Limettenschale, Basilikum und etwas frischer Minze aromatisieren. Über Nacht abkühlen lassen und am nächsten Tag die Kräuter abpassieren. Eventuell noch mit einem Spitzer frischen Zitronensaft verfeinern und kalt servieren.

KÖRNIGER FRISCHKÄSE MIT GERÖSTETEN LEINSAMEN, GURKE, PAPAYA UND MANGO

Gurke, Mango und Papaya schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Den Frischkäse mit etwas Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Honig abschmecken. Die Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Frischkäse geben. Nun das Gemüse und das Obst dekorativ auf dem Frischkäse verteilen.

EI IM GLAS MIT SPARGEL-SCHINKENSALAT UND FRISCHEN KRÄUTERN

Weißer Spargel schälen und bissfest kochen. Anschließend den Spargel in feine Scheiben schneiden. Etwas gekochten Schinken feine Würfel schneiden und frische Kräuter (Kerbel, Sauerampfer, Pimpernelle etc...) klein zupfen oder grob hacken. Den Spargel zusammen mit dem Schinken mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und etwas weißem Essig marinieren. Die Kräuter unterheben.

Die Eier je nach gewünschter Konsistenz 4-6 Minuten kochen, pellen und in ein leicht vorgewärmtes Glas geben. Das Ei mit etwas grobem Meersalz würzen und den Salat dekorativ darauf anrichten.

CHIASAMEN MIT KOKOSMILCH UND FRISCHER ANANAS

Die Ananas schälen und feine Würfel schneiden.

Kokosmilch mit Limettenabrieb, Limettensaft, Limettenblättern etwas Zitronengras und Ingwer aufkochen und mit Agavendicksaft leicht süßen. Die Milch nun ca. 30 Minuten leise köcheln lassen und dann alles abpassieren.

Nun die Chiasamen zusammen mit der Kokosmilch aufkochen und die Samen in der Milch quellen lassen.

Die Ananas dazugeben und das ganze mit frischen Kräutern wie Thaibasilikum oder Koriander verfeinern.

FISCH

GEBRATENER WOLFSBARSCH MIT ROTEM CURRYSCHAUM UND GEBRATENER MELONE

600g Wolfsbarschfilet

¼ Wassermelone

1 Galia Melone

1 Charentaismelone

500ml Kokosmilch

2 Eßlöffel rote Currypaste

2 Stengel Zitronengras

4cl Martini oder Vermut

Ingwer

Koriander

Thaibasilikum

Honig

Ghee

Minze

3 Limetten

Die Currypaste in Ghee farblos anschwitzen und mit Vermut ablöschen, den Vermut komplett einkochen lassen und mit der Kokosnussmilch auffüllen, grob geschnittenen Ingwer, die Stiele des Thaibasilikums und angedrücktes Zitronengras hinzugeben und das Ganze bei wenig Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Hilfe eines feinen Siebs abpassieren und abschmecken mit etwas Honig, Salz und Limettensaft.

Die Melonen schälen und in 2 cm dicke und 1cm hohe Würfel schneiden. Die Würfel mit frisch geriebenem Ingwer, fein geschnittener Minze, Salz und Limettensaft marinieren.

Wolfbarschfilet in 4 gleich große Stücke portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite ca. 3 Minuten in Ghee braten bis diese kross ist dann den Fisch wenden und nochmals ca. 1 Minute garen.

Wolfsbarsch in der Mitte des Tellers anrichten und den Melonensalat verteilen. Das Curry mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen und um den Fisch herum verteilen. Mit frischem Koriander und Thaibasilikum ausgarnieren.

GEDÄMPFTER HEILBUTT MIT THOM KHA GAI SCHAUM, GEBRATENER WASSERMELONE & FENCHEL

600g Heilbuttfilet (möglichst frisch)

1l Kokosmilch

½ Ingwer

10 Stengel Zitronengras

5 Limettenblätter

1 rote Chilischote

5 Limetten

Honig

Salz

¼ Wassermelone

1 Fenchelknolle

Koriander

Minze

Ingwer schälen und grob schneiden, Zitronengras andrücken und halbieren. Chilischote halbieren. Die Schale der Limetten möglichst fein abreiben.

Die Kokosmilch aufkochen und den Ingwer, Zitronengras, Limettenblätter, Chilischote und Limettenabrieb hineingeben. Das Ganze ca. 1 Stunde leise köcheln lassen – dann mit Hilfe eines feinen Siebs abpassieren und mit Limettensaft, Salz und Honig nach eigenem Geschmack abschmecken.

Den Fenchel in feine Würfel schneiden und diese ca. 30 Sekunden in Salzwasser abkochen und im Anschluss direkt in Eiswasser abschrecken. Dann auf einem Sieb sorgfältig abtropfen lassen.

Die Wassermelone in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf einer Seite angrillen. Anschließend mit dem Fenchel vermengen.

Heilbutt in 4 gleich große Teile portionieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Dampfgarer bei 56 Grad ca. 10 Minuten garen. Sollte kein Dampfgarer vorhanden sein kann man den Fisch auch direkt in der Suppe garziehen.

Den Fisch in der Mitte des Tellers anrichten. Den Kokosschaum mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen und um den Fisch geben. Das Wassermelonen-Fenchelgemüse auf dem Fisch anrichten.

GEFLÜGEL

HÜHNCHEN MIT KICHERERBSENCURRY

4 Hühnerbrüste á 150g

300g Kichererbsen

1 Quitte

Thaibasilikum

Kreuzkümmel

1 Eßlöffel gelbe Currypaste

3 Limetten

1 Schalotte

Ghee

200 ml Gemüsebrühe

50ml Sahne

Salz, Pfeffer

30g Butter

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Die Kichererbsen dann in Salzwasser bissfest kochen, anschließend gut abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Quitte schälen und in 1cm x 1cm große Würfel schneiden. Die Würfel dann in Wasser mit einem Spritzer Limettensaft 30 Sekunden abkochen und abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Dann in etwas Rapsöl glasig schwitzen, die Currypaste hinzugeben und ebenfalls mitschwitzen. Das Ganze mit Limettensaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen, die Sahne hinzugeben und zu einem sämigen Fond einkochen. Anschließend die Kichererbsen hinzugeben und mit frischem Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thaibasilikum grob hacken und unter das Curry ziehen.

Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in einer heißen Pfanne kurz anbraten. Dann das Hühnchen in den auf 150 Grad vorgeheizten Ofen geben und darin 12 Minuten garen. Aus dem Ofen herausnehmen und die Hautseite mit etwas Butter kross braten, dann kurz umdrehen und halbieren.

Das Curry auf dem Teller anrichten, Hühnchen darauf setzen und die Quittenwürfel um das Fleisch herum verteilen.

BBQ - GEMÜSE & OBST

MISO-AUBERGINE MIT LAUCHZWIEBEL & KORIANDER

4 Auberginen

100g Misopaste dunkel

250ml Mirin (Japanischer Reiswein)

Zucker

1 Bund Lauchzwiebel

½ rote Chili

½ grüne Chili

Koriander

Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden, den Koriander grob hacken und die Chilis ebenfalls in feine Ringe schneiden

Die Aubergine halbieren und das Fruchtfleisch sternförmig einritzen. Mirin mit der Misopaste zu einer Marinade verrühren und diese mit Zucker abschmecken. Die Auberginen damit richtig kräftig marinieren und in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Wenn das Fruchtfleisch weich ist (nach ca. 15 – 20 Minuten), dann kann die Aubergine aus dem Ofen genommen werden.

Lauchzwiebel, Koriander und Chili dekorativ auf der Aubergine verteilen.

GEGRILLTE KOPFSALATHERZEN MIT GRIECHISCHEM JOGHURT UND BROMBEEREN

8 Stück Romana-Kopfsalatherzen

200g griechischer Joghurt

1 Zitrone

50g grüne Oliven mit Stein

50g frische Brombeeren

frische Minze, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Kopfsalatherzen der Länge nach halbieren und gut waschen. Dann die Herzen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pflanzenöl marinieren. Anschließend die Kopfsalatherzen vorsichtig grillen.

Den Joghurt mit Zitronenabrieb und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Oliven abschmecken. Grob gehackte Minze unterziehen.

Die Kopfsalatherzen vom Grill nehmen und mit dem Joghurt marinieren. Die frischen Brombeeren halbieren und darauf verteilen.

ASIATISCHER KRAUTSALAT

500g Weißkraut in feine Streifen geschnitten

1 grüne Mango

1 reife Mango

1 Chilli

frischer Koriander

weißer Essig

Pflanzenöl

Die grüne und die reife Mango in feine Streifen schneiden. Alles vorsichtig zusammen vermischen und mit Salz, Pfeffer, fein gehackter Chilli abschmecken. Koriander grob hacken und unter den Salat ziehen. Mit weißem Essig und Pflanzenöl marinieren. Den Salat dann ca. 1 h Stunde ziehen lassen und nochmals nachschmecken.

ROTES FLEISCH

RINDERFILET TARTAR MIT SCHNITTLAUCH UND GERÖSTETEM SCHWARZBROT

400g Rinderfilet

Salz, Pfeffer

Olivenöl

weißer Essig

Tabasco

Schnittlauch

Das Rinderfilet von Sehnen und Silberhaut befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und diese Scheiben dann in Streifen. Die Streifen grob würfeln und mit dem Messer nochmals fein hacken. Dann das Tartar mit Salz, Pfeffer, Tabasco, Olivenöl und weißem Essig nach eigenem Geschmack abschmecken.

fein geschnittenen Schnittlauch unter das Tartar ziehen

Das Schwarzbrot mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten, gut abtropfen lassen und dann das Tartar darauf servieren.

GEBRATENES ROASTBEEF MIT AMARANTHSALAT

800g Roastbeef (4 Steaks á 200g)

40g Butter

Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

240g Amaranth

3 Avocados

6 Tomaten

2 Minimaiskolben

1 rote Zwiebel

Koriander

Thaibasilikum

Limette

2 Zitronen

Essig

Salz, Zucker

Die Maiskolben in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in einer Pfanne ohne Öl angrillen.

Amaranth in Salzwasser möglichst weich kochen, dann mit kaltem Wasser gut abspülen. Die Avocados schälen und 2 Avocados mit Hilfe einer Gabel zerdrücken, anschließend mit Zitronensaft, grob gehacktem Koriander, etwas Chili und Salz abschmecken. Die dritte Avocado in Spalten schneiden und diese ebenfalls mit Salz und Zitronensaft marinieren. Die Tomaten vierteln und mit Salz, Pfeffer, grob gehacktem Thaibasilikum und Olivenöl marinieren.

Die rote Zwiebel schälen in ca. 2cm dicke Ringe schneiden, diese Ringe in einer Pfanne ohne Fett kräftig anbraten und in einem Fond aus einem Teil Essig, zwei Teilen Zucker und drei Teilen Wasser weich kochen.

Den Amaranth abschmecken mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl. Die zerdrückten Avocados unter den Salat geben. Den Salat anrichten, Tomaten, Avocados, rote Zwiebeln und Minimais dekorativ verteilen. Mit Koriander ausgarnieren

Grundsätzlich das Fleisch 1h vor dem Garen bereits mit einer Folie bedeckt aus dem Kühlschrank nehmen damit es Zimmertemperatur annimmt. Dann das Roastbeef kräftig von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit wenig Öl rundherum scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in den auf 130 Grad vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch darin ca. 10 Minuten garen und überprüfen. Das Fleisch sollte im Kern 54 Grad haben. Nun das Roastbeef in Alufolie einwickeln und an einem warmen Ort in der Küche ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Fleisch in ein wenig geschäumter Butter nachbraten.

ROHKOST / SALATE

KICHERERBSEN – AVOCADOSALAT MIT TOMATEN

200g Kichererbsen

3 Avocados

600g Tomaten

1 Limette

2 Zitronen

Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Basilikum

Koriander

Kichererbsen über Nacht einweichen. Die Kichererbsen am nächsten Tag in Salzwasser kochen. Die Hälfte der Kichererbsen bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken, die andere Hälfte sehr weich kochen und im Kochwasser auskühlen lassen. Dann die weichgekochten Kichererbsen mit einem Teil des Kochwassers fein pürieren. Das Püree dann mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken. Die Avocado schälen und sowohl in Würfel als auch in Spalten schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft marinieren. Die Tomaten schneiden und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mit frischem Koriander und Thaibasilikum ausgarnieren.

SARDISCHER BROTSALAT MIT FETA & KAPERN

600g Weißbrot vom Vortag

50g Kapernbeeren

200g Feta

6 Tomaten

20g Petersilie

weißer Essig

Olivenöl

Petersilie

Basilikum

Das Brot grob würfeln und in einer Pfanne mit viel Olivenöl goldgelb anbraten. Das Brot mit weißem Essig marinieren. Die Kapern fein hacken. Die Tomaten in Würfel schneiden und die Petersilie und den Basilikum grob hacken. Alles zusammen vermengen und 2-3 Stunden gut durchziehen lassen. Anschließend nochmals probieren und gegebenenfalls mit Essig und Salz nachschmecken. Den Brotsalat anrichten und den Fetakäse darauf verteilen. Mit frischen Kräutern ausgarnieren.

FENCHEL-HIMBEERSALAT MIT ZIEGENKÄSE

2 Fenchel (möglichst mit Grün)

50g Himbeeren

160g Ziegenkäse

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Himbeeressig

Den Fenchel waschen und das obere Ende abschneiden. Das Grün des Fenchel abzupfen und fein hacken. Den Fenchel nun mit Hilfe einer Reibe in ganz feine Scheiben aufhobeln und in Eiswasser einlegen (er bekommt dadurch eine sehr bissfeste, knackige Konsistenz). Die Himbeeren halbieren. Den Fenchel nun gut abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Himbeeressig marinieren. Die Himbeeren und das Fenchelgrün unter den Salat ziehen. Ziegenkäse würfeln und leicht anwärmen und auf dem Salat verteilen.

TOMATEN-ANANASSALAT MIT OKRASCHOTE & TANDOORI

600g vollreife Tomaten

¼ Ananas

8 Okraschoten

Tandoorigewürz

Salz, Pfeffer

Leinöl

2 Limetten

Koriander

Die Tomaten gut waschen und vierteln. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden. Die Okraschoten in Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und Tandoori kräftig würzen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Dann den Salat mit Leinöl und dem Saft von 2 Limetten verfeinern, die Ananaswürfel und grob gehackten Koriander hinzugeben.

Den Tomatensalat anrichten und mit den Okraschoten ausgarnieren.

DEFTIG / REGIONALGEBRATENER LACHS MIT GURKEN-RADIESCHENGEMÜSE

600g Lachsfilet á 150g

20g Sahne Meerrettich

1 Gurke

80g Tapioka

10 Radieschen

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Dill

1 Zitrone

Rapsöl

Tapioka in Salzwasser solange kochen bis die Kugeln weich und glasig sind. Dann unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden und die Radieschen dünn aufhobeln. Gurke und Radieschen leicht salzen und unter die Tapiokaperlen heben. Sahnemeerrettich mit Zitronensaft verrühren und ebenfalls unter die Tapiokaperlen heben.

Den Lachs kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Rapsöl solange braten bis die Haut richtig kross ist. Dann den Lachs umdrehen und nochmals 2-3 Minuten braten.

Den Fisch in der Mitte des Tellers anrichten und die Tapiokaperlen aussen herum verteilen. Mit frischem Dill ausgarnieren.

RINDERTAFELSPITZ MIT KOHLRABI UND WIRSING

1kg Rindertafelspitz

2 Zwiebeln (geschält)

1 Karotte

1 halbe Stange Lauch

1/4 Sellerieknolle

10 schwarze Pfefferkörner

3 Lorbeerblätter

6 Wachholderbeeren

4 Kohlrabi

½ Kopf Wirsing

50g Bauchspeck

frischer Schnittlauch

Den Rindertafelspitz mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wurzelgemüse gut waschen und grob würfeln. Die Gewürze in das Wasser geben. Den Tafelspitz ca. 2 1/2 Stunden leise köcheln lassen, dann das Wurzelgemüse hinzugeben und solange kochen, bis er richtig weich ist!

Die Brühe etwas einreduzieren lassen, abpassieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Kohlrabi schälen und die Schalen und das Grün aufheben. Nun die Schalen und das Grün mit kaltem Wasser ansetzen und ca. 1h köcheln lassen. Dann den Kohlrabifond passieren, mit Salz abschmecken und die Kohlrabistücke darin weich kochen. Dann den weichgekochten Kohlrabi in einen Mixer geben und mit etwas passiertem Kohlrabifond mixen um ein glattes Püree zu bekommen.

2 Kohlrabi schälen (die Schalen können für den Kohlrabifond benutzt werden), in ca. 2x2cm große Würfel schneiden und im Kohlrabifond bissfest garen. Danach in Eiswasser abschrecken.

Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden und ohne Fett in einem Topf leicht anbraten.

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 1min bissfest garen.

Das Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden.

Nun den Wirsing, Kohlrabi und den Speck zusammen in der Tafelspitzbrühe erwärmen und zusammen mit dem aufgeschnittenen Tafelspitz servieren. Das Kohlrabigrün mit feingeschnittenem Schnittlauch auf dem Fleisch verteilen.

LEICHTE FEEL GOOD KÜCHE

BÜFFELMOZZARELLA MIT FEIGE & AUBERGINE

4 Feigen

1 Aubergine

200g Büffelmozzarella

10 kleine grüne / 10 kleine schwarze Oliven

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Basilikum,

1 Bund Rucola

dunkler Balsamicoessig (möglichst gereift)

Feigen schälen und vierteln. Schwarze und grüne Oliven in Ringe schneiden. Die eine Hälfte der Aubergine würfeln, die andere Hälfte der Aubergine in Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls würfeln oder je nach Größe einfach vierteln. Die Feigen und den Mozzarella vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Die Olivenringe ebenfalls dazugeben. Die Auberginenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl braten, bis die Aubergine durch ist und eine leicht bräunliche Färbung aufweist. Anschließend die Aubergine auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Balsamicoessig marinieren. Nun alles dekorativ auf dem Teller verteilen und mit etwas Rucolasalat und Basilikum ausgarnieren.

GEBRATENE LACHSFORELLE MIT CURRYSCHAUM & SAUERAMPFER

4 Filets à 180g

Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

40g Butter

500ml Kokosmilch

milder Curry

10g frischer Ingwer

Salz

Honig

2 Schalotten

8 Radieschen

2 grüne Äpfel

1/2 Stange Rhabarber

1 Kohlrabi

2 Limetten

1 Stange Zitronengras

Pflanzenöl

50g Sauerampfer

1/2 Bund Lauchzwiebeln

10g Minze

Die Lachsforelle rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten bis diese kross gebraten ist. Dann die Filets wenden und nochmals 1 Minuten braten, die Butter hinzugeben und immer wieder damit übergießen bis der Fisch gar ist.

Schalotten in feine Würfel schneiden. Die Radieschen sauber waschen, das Grün entfernen und vierteln. Die grünen Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Den Rhabarber und Kohlrabi ebenfalls schälen und in gleich große Würfel (2x2cm) schneiden. Die Schalotten in etwas

Pflanzenöl anschwitzen, den Rhabarber und den Kohlrabi mit angehen lassen und mit Salz würzen. Mit der Kokosmilch ablöschen, dann etwa 5 Minuten köcheln lassen und die Radieschen, die Apfelwürfel hinzugeben. Anschließend mit Curry, Salz, Honig und Limettensaft abschmecken. Zitronengras und Ingwer fein hineinreiben. Das Gemüse auf ein Sieb abkippen und den Curryfond mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen. Gegebenenfalls nochmals nachschmecken.

Die Lachsforelle in der Mitte des Tellers anrichten. Das Gemüse darüber verteilen. Den aufgeschäumten Curryfond um den Fisch herum verteilen. Mit den frisch geschnittenen Lauchzwiebeln, der Minze und dem Sauerampfer ausgarnieren

KAROTTENUDELN MIT INGWER, PASSIONSFRUCHT UND ORANGE

6 große Karotten

3 Passionsfrüchte

½ Ingwerknolle

1 Orange

2 Eßlöffel Erdnussöl oder normales Pflanzenöl

40g Erdnüsse

1 Limette

Salz, Honig

frischer Koriander oder Basilikum

Zubereitung:

Die Karotten schälen und mit Hilfe eines Spirelli-Schneiders zu feinen „Spaghetti“ aufdrehen, sollte kein Spirelli-Schneider zur Verfügung sein, einfach mit Hilfe eines Haushaltsschälers lange dünne Streifen schälen.

Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauskratzen.

Die Orange schälen und die einzelnen Segmente mit Hilfe eines scharfen Messers herauslösen. Den Saft auffangen und den ganzen Saft aus der Orange pressen.

Die Karotten-Spaghetti in leicht köchelndem Salzwasser ca. 30 Sekunden garen und dann auf einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Erdnüsse mit etwas Erdnussöl in einer Pfanne leicht rösten, dann mit Orangensaft ablöschen, die Passionsfrüchte hinzugeben. Das Ganze einmal kurz aufkochen, abschmecken mit Limettenschale und frisch geriebenem Ingwer, etwas Salz und Honig verfeinern. Nun die Karottenspaghetti dazugeben. Die Kräuter grob hacken und ebenfalls unterziehen.

Die Spaghetti aufdrehen und servieren.

PASTA

PISAREI PASTA MIT KIRSCHTOMATEN & BASILIKUM

500g Semmelbrösel

500g Weizenmehl

lauwarmes Wasser

Kirschtomaten

500g Dosentomaten

frischer Basilikum

Schnittlauch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Salz

Mehl mit etwas lauwarmen Wasser zu einem Klumpen verarbeiten und dann die Semmelbrösel nach und nach einkneten. Sollte der Teig noch klebrig sein, einfach mehr Semmelbrösel hinzufügen. Den Teig leicht salzen und ungefähr 2 Stunden ruhen lassen. Den Teig in Scheiben schneiden und dann in ca. 2cm dicke Streifen. Diese Streifen nun ausrollen und dann in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Pasta dann in Salzwasser für 12 Minuten kochen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig schwitzen und die Dosentomaten hinzugeben. Das Ganze nun ca. 1 Stunde bei milder Temperatur köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer eventuell auch etwas Chili nach eigenem Geschmack abschmecken.

Die Kirschtomaten einfach vierteln, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomatensauce hinzugeben und gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.

Die gekochte Pasta mit der Soße vermengen und frisch gehackten Basilikum unterziehen. Schnittlauch darüber streuen.

SÜßES

TOPFENKNÖDEL MIT ERDBEERRAGOUT

80g Zucker

65g Butter

2 Eier

550g Quark (möglichst trocken)

100g Hartweizengries

40g Semmelbrösel

frische Erdbeeren

Minze

Eier zusammen mit der Butter und dem Zucker schaumig aufschlagen. Den Quark unterheben und dann nach und nach den Gries und die Semmelbrösel einarbeiten. Einen kleinen Knödel zur Probe in kochendes Wasser geben. Wenn die Masse stabil bleibt, dann

die weitere Masse zu Knödeln abdrehen und abkochen. Die Knödel sind fertig, wenn Sie oben schwimmen.

Die Erdbeeren gut waschen und das Grün entfernen. Anschließend vierteln und grob gehackte Minze unterziehen.

HIMBEERE / ESTRAGON / SAUERAMPFER

frische Himbeeren oder Erdbeeren

Estragon, Sauerampfer, Minze

1 Vanillestange

1 Limette

Puderzucker

Die Beeren in eine Schüssel geben, mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Vanillestange halbieren und auskratzen und ebenfalls dazu geben. Die Beeren mit Limettenabrieb verfeinern. Die Kräuter in feine Streifen schneiden und ebenfalls unter die Beeren ziehen.

GUTEN APPETIT!