



Tasty Mix

Hacken, mixen,
quirlen und pürieren

Tasty Mix – Hacken, mixen, quirlen und pürieren

Dips & Aufstriche

Avocado-Tomaten-Butter	2
Mangochutney	2
Lachs-Creme	3
Guacamole	3
Tzatziki	4
Schinken-Creme	4
Thunfisch-Creme à la vitello tonnato	5
Schafskäse-Creme	5
Pfefferbutter	6
Erdnussbutter	6
Oliven-Parmesan-Dip	7
Aioli	7
Pesto verde	8
Pesto rosso	8
Eier-Krabben-Remoulade	9

Dressing & Salate

Kräutersalat	10
Thousand-Island-Salat	10
Kräuter-Vinaigrette	11
Frisches Dressing	11
Sesam-Vinaigrette mit Ingwer	12
Senf-Orangen-Dressing mit Knoblauch	12
Dill-Creme-Sauce	13

Suppen

Wan-Tan-Suppe	14
Gurken-Joghurt-Suppe	15
Erbsencremesuppe mit Minze	15
Grüner Gazpacho	16

Hauptgerichte

Kassler mit grüner Sosse	17
Hähnchenbrust mit Ziegenkäse-Spinat-Füllung	18
Bärlauch-Palatschinken	19
Rumpsteaks mit pikanter Kruste	20

Süßes & Desserts

Crêpes-Teig	21
Erdbeer-Sorbet	21
Früchte-Eis	22
Joghurt-Früchte-Eis	22
Erdbeer-Kaltschale	23
Schoko-Bananen-Pancake	24

Getränke

Minze-Ananas-Shake	25
Irish Coffee	25
Frühstücksdrink	26
Pharisäer	26
Himbeer-Smoothie	27
Fruchtige Granita	27
Virgin Mary	28
Hei-Ba-Mi	28

Dips & Aufstriche

Avocado-Tomaten-Butter

1 reife Avocado
6 getrocknete Tomaten in Öl
80 g weiche Butter
Salz
schwarzer Pfeffer

Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Anschließend grob zerteilen und in die eingelegten Tomaten abtropfen. Alles bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Lecker auf salzigen Keksen, frischem oder angeröstetem Baguette.

Mangochutney

1 kleine Zwiebel
1 Mango
½ Paprika
1 kleine mittelscharfe Peperoni
½ TL Ingwer
15 g Butter
20 ml roter Balsamico-Essig
100 g Zucker
1 Msp. Zimt
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Mango ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Paprika und Peperoni halbieren, entkernen und waschen, den Ingwer schälen. Alles zerkleinern. Anschließend die Masse in etwas Butter anschwitzen. Mit Balsamico-Essig, Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer würzen und 20 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs-Creme

1 kleine rote Zwiebel
1 EL Kapern
¼ Bund Dill
250 g geräucherten Lachs
150 g Crème fraîche
1 Schuss Zitronensaft

Zwiebel schälen, den Wurzelansatz entfernen und zerkleinern. Die Kapern abtropfen lassen. Den Dill waschen und trocknen.

Kapern, Dill und den grob gewürfelten Lachs zu den Zwiebeln geben und sehr fein zerkleinern. Abschließend die Crème fraîche dazugeben, alles gut vermengen und mit Zitronensaft abschmecken.

Guacamole

1 Avocado
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
½ Bund frische Petersilie
1-2 EL natives Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, und den Wurzelansatz entfernen. Die Zwiebel, die Avocado, den Knoblauch sowie den Saft einer halben Zitrone zusammenmischen.

Gezupfte Petersilie und Olivenöl ebenfalls dazu geben und alles bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dips & Aufstriche

Tzatziki

¼ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
125 g Quark
125 g Joghurt
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Salatgurke gut waschen, grob reiben und anschließend abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen und fein hacken oder in kleine Stücke zerteilen.

Quark und Joghurt dazugeben, kräftig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schinken-Creme

½ Bund Rucola
1 kleine Zwiebel
150 g gekochter Schinken
50 g Frischkäse
50 g Ricotta
20 ml Sahne
25 g Quark
½ TL edelsüßer Paprika
Salz
schwarzer Pfeffer

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen, den Wurzelansatz entfernen und vierteln. Alles zusammen mit dem Schinken zerkleinern. Anschließend die übrigen Zutaten zugeben und alles nochmals kräftig vermischen.

Thunfisch-Creme à la vitello tonnato

3 Frühlingszwiebeln
1 Dose Thunfisch
2 EL Kapern
1 EL Zitronensaft
100 g Frischkäse
75 g Joghurt
Salz
schwarzer Pfeffer

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3–5 cm große Stücke teilen. Den Thunfisch und die Kapern abtropfen lassen, dann zusammen mit den Frühlingszwiebeln zerkleinern.

Frischkäse, Joghurt und Zitronensaft ebenfalls dazu geben und kräftig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schafskäse-Creme

200 g Schafskäse
100 g Crème fraîche
2 EL Sahne
1 rote Zwiebel
Knoblauch
Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver
Schnittlauch

Zwiebel und Knoblauch schälen, Wurzelansätze entfernen, grob zerteilen und gemeinsam mit dem Schafskäse, der Crème fraîche und der Sahne fein pürieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver würzen. Salz ist nicht erforderlich, da der Schafskäse bereits in einer Salzlake eingelegt ist. Zum Schluß feingeschnittenen Schnittlauch unter die Schafskäse-Creme heben. Die Creme auf einem Teller anrichten und mit Tomaten, Gurken oder Paprika servieren.

Tomaten, Gurken oder
Paprika zum Dippen

Dips & Aufstriche

Pfefferbutter

1 TL eingelegte
grüne Pfefferkörner
75 g weiche Butter
Salz
schwarzer Pfeffer

Die grünen Pfefferkörner abtropfen lassen und zerkleinern. Die Butter, Salz und Pfeffer dazu geben und alles kräftig mixen.

Die Pfefferbutter nun auf ein Stück Backpapier geben und eine Rolle formen. Eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen, danach aus dem Backpapier rollen und aufgeschnitten servieren.

Erdnussbutter

130 g frische Erdnüsse
1 EL Erdnussöl

5 g Zucker
Prise Salz

Die Erdnüsse schälen, die braunen Häutchen entfernen und in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur leicht rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend Erdnüsse in den Mixer geben und zerkleinern. Während des Pürierens nur so viel Erdnussöl hinzufügen, bis die Erdnussbutter geschmeidig wird.

Wenn man die Erdnussbutter zum Backen verwenden möchte, nur leicht salzen und eine Prise Zucker zufügen.

TIPP: Als Beilage zu Gegrilltem oder zu Fondue kann man den Zucker auch weglassen und die Erdnussbutter nach eigenem Geschmack salzen. Wie Konfitüre in Weckgläser abfüllen und kühl lagern.

Oliven-Parmesan-Dip

70 g grüne Oliven (ohne Stein)
40 g Parmesan
200 g Frischkäse
50 g Schmand
1 TL getrockneter Thymian
1–2 TL weißer Balsamico-Essig
schwarzer Pfeffer

Parmesan in haselnussgroße Stücke schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und die Hälfte davon zusammen mit dem Parmesan in den Mixer geben und zerkleinern. Anschließend Frischkäse, Schmand, Thymian und 1 TL Balsamico dazugeben und gut verrühren.

Die restlichen Oliven in feine Ringe schneiden und unter die Creme rühren.

Mit Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken.

Aioli

3 Knoblauchzehen
1 Ei
1 EL Essig
1 TL Zucker
1 TL Senf
Salz
250 ml neutrales Pflanzenöl

Darauf achten, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur haben. Die Knoblauchzehen schälen und den Wurzelansatz entfernen.

Ei, Essig, Zucker, Salz, Senf und Knoblauch pürieren. Das Rapsöl langsam dazugeben, bis die Masse steif ist.

Dips & Aufstriche

Pesto verde

75 g frisches Basilikum
30 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Salz
200 ml natives Olivenöl

Das Basilikum waschen und trocknen. Parmesan und Pinienkerne zerkleinern.

Die Knoblauchzehe schälen, den Wurzelansatz entfernen, zusammen mit dem Basilikum und Salz hinzugeben und gut mixen.

Nun das Olivenöl nach und nach dazugeben und alles fein mixen.

Pesto rosso

½ Glas getrocknete Tomaten
in Öl
75 ml natives Olivenöl
½ rote Chilischote
¼ Bund frische Petersilie
20 g Pinienkerne (alternativ
Haselnüsse)
20 g Mandeln
70 g Parmesan
Salz

Die Tomaten abtropfen lassen, das Öl aus dem Glas dabei auffangen. Das Öl aus dem Glas mit dem Olivenöl auf 150 ml auffüllen.

Die Chilischote halbieren, entkernen und waschen. Die Petersilie waschen, trocknen und anschließend die Blättchen abzupfen. Parmesan in haselnussgroße Stücke schneiden. Die Tomaten zusammen mit den Pinienkernen, den Mandeln, dem Parmesan, der Chilischote und der Petersilie pürieren. Nun das Olivenöl nach und nach dazugeben und alles fein mixen. Mit Salz abschmecken.

Eier-Krabben-Remoulade

3 Eier
75 g Gewürzgurken
½ rote Zwiebel
100 g Salatcreme
100 g Magerquark
½ EL mittelscharfer Senf
½ TL Weißweinessig
100 g Nordseekrabben
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Eier in 11 Minuten hart kochen, dann abschrecken und pellen. Die Gewürzgurken abtropfen lassen. Die Zwiebel-Hälfte schälen, den Wurzelansatz entfernen, grob zerteilen und in den Mixer geben. Die Eier halbieren, zusammen mit den Gewürzgurken ebenfalls dazugeben und alles zerkleinern.

Anschließend die Salatcreme, Quark, Senf und Essig dazugeben und alles gut verrühren. Die Krabben zum Schluss von Hand unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing & Salate

Kräutersalat

100 g Feldsalat
50 g Löwenzahn
100 g Sauerampfer
50 g gemischte, frische Kräuter
(z. B. Kerbel, Petersilie, Dill,
Brunnenkresse, Minze,
Melisse, Pimpinelle)
1 rote Zwiebel
75 ml natives Olivenöl
25 ml weißer Balsamico-Essig
1 Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer

Feldsalat, Löwenzahn, Sauerampfer und Kräuter putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Feldsalat, Löwenzahn und Sauerampfer in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen, den Wurzelansatz entfernen, grob zerteilen und zerkleinern. Öl und Balsamico dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und durchmischen. Die fertige Vinaigrette über den Salat gießen und in der Schüssel gut durchmischen.

Thousand-Island-Salat

1 großer Kopf Blattsalat
1 Ei
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
1 Gewürzgurke
25 g grüne Oliven (ohne Stein)
150 g Mayonnaise
5 EL Gewürzgurkenwasser
5 EL Ketchup
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Schuss Tabasco

Den Blattsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Das Ei in 10 Minuten hart kochen, dann abschrecken, pellen und halbieren. Paprikaschote halbieren, entkernen und waschen. Die Zwiebel schälen, den Wurzelansatz entfernen und grob zerteilen.

Paprika, Zwiebel und Gewürzgurke grob zerkleinern. Die Oliven abtropfen lassen und zusammen mit dem halbierten Ei ebenfalls dazugeben und zerkleinern. $\frac{1}{3}$ der Mischung beiseite stellen. Den Rest mit der Mayonnaise, dem Gewürzgurkenwasser und Ketchup gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

Den Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce über den Salat geben und mit der beiseite gestellten Mischung bestreuen.

Kräuter-Vinaigrette

frische Kräuter nach Wahl
(z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
3 Knoblauchzehen
150 ml natives Olivenöl
50 ml weißer Balsamico-Essig
2 EL süßer Honigsenf
2 EL Sahne-Meerrettich
2 Walnüsse
1 Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Kräuter putzen, waschen und trocken schleudern.
Die Knoblauchzehen schälen, den Wurzelansatz entfernen und zerkleinern. Öl, Balsamico-Essig, Senf und Meerrettich dazugeben und alles gut mischen.
Die Walnüsse schälen und die Trennhäutchen entfernen.
Die Kräuter und die Walnüsse zum Dressing geben und ebenfalls gut zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Die Vinaigrette muss eine cremig-feste Konsistenz haben.

TIPP: Schmeckt sehr gut zu Blattsalaten.

Frisches Dressing

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 ml natives Olivenöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
Saft von 1 Zitrone
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Ahornsirup
Salz
schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, die Wurzelansätze entfernen und fein zerkleinern. Das Öl und den Balsamico-Essig zugeben.
Die Zitrone halbieren und direkt auf die zerkleinerten Zutaten pressen. Anschließend den Senf dazugeben und alles kräftig durchmischen, bis es eine Emulsion gibt.
Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken, sodass es insgesamt leicht süßlich schmeckt – der Senf sollte nicht dominieren. Etwas ziehen lassen.

TIPP: Schmeckt sehr gut zu diversen frischen Salaten.

Dressing & Salate

Sesam-Vinaigrette mit Ingwer

2 EL Sesamsaat
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 walnussgroßes Stück Ingwer
Saft von 1 Limette
6 EL Sesamöl
2 EL flüssiger Honig
1 EL helle Sojasoße

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er leicht gebräunt ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, bei Knoblauch und Zwiebel die Wurzelansätze entfernen und alles gut zerkleinern. Die Limette halbieren und direkt auf die zerkleinerten Zutaten pressen. Sesam, Öl, Honig und Sojasoße ebenfalls dazugeben und alles gut mixen.

Senf-Orangen-Dressing mit Knoblauch

1 Knoblauchzehe
2 EL Orangensaft
2 TL Honig
2 TL Dijonsenf
125 ml neutrales Pflanzenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Knoblauchzehe schälen, den Wurzelansatz entfernen und zerkleinern. Orangensaft zusammen mit dem Honig und dem Senf zum Knoblauch geben und untermischen. Abschließend das Öl hinzugeben und ebenfalls gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Dazu passen nussige Salatsorten besonders gut, beispielsweise Eichblatt-Salat.

Dill-Creme-Sauce

3 Stengel frischer Dill
1 Knoblauchzehe
150 g Crème fraîche
100 ml Sahne
½ Zitrone
1 EL Sonnenblumenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Den Dill waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehe schälen und den Wurzelansatz entfernen. Zusammen mit dem Dill mixen. Crème fraîche und Sahne dazugeben und ebenfalls vermischen.

Die halbe Zitrone halbieren und direkt auf die zerkleinerten Zutaten pressen. Das Öl zugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppen

Wan-Tan-Suppe

125 g rohe Garnelen
125 g Schweinefilet
½ haselnussgroßes Stück Ing-
wer
2 Pilze
1 EL Wasserkastanien
1 Frühlingszwiebel
½ EL Sojasauce
½ TL Sesamöl
½ TL Salz
150 g Wan-Tan-Hüllen (Fertig-
produkt)
1 l Hühner- oder Rinderbrühe

Garnelen schälen und säubern. Die Garnelen und das grob gewürfelte Schweinefilet mixen, bis eine feine Masse entsteht.

Den Ingwer schälen. Die Pilze waschen und putzen und mit dem Ingwer und den Kastanien grob mixen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 3–5 cm große Stücke teilen. Dann Sojasauce, Sesamöl, Frühlingszwiebel und Hackfleisch-Garnelenmasse dazugeben und sorgfältig mischen. Bei Bedarf salzen.

Jeweils nur eine Wan-Tan-Hülle verarbeiten, die restlichen Hüllen mit einem sauberen, feuchten Tuch abdecken, damit die Teigplatten nicht austrocknen.

Einen gehäuften Teelöffel der Hackfleischmischung in die Mitte der Teighülle geben. Die Teigränder mit Wasser anfeuchten, zu einem Dreieck zusammenfalten und die beiden Spitzen aufeinanderlegen. Die fertigen Teigtaschen auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen.

Wasser in einem Topf sprudelnd aufkochen und die Teigtaschen darin 4–5 Minuten kochen.

Die Brühe in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und portionsweise auf Teller geben. Köchelnde Brühe darüber gießen und sofort servieren.

Gurken-Joghurt-Suppe

½ Salatgurke
200 g Joghurt
100 ml Buttermilch
½ Bund frischer Dill
¼ Bund frische Minze
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL natives Olivenöl

Die Salatgurke schälen, entkernen und fein zerkleinern. Joghurt und Buttermilch dazugeben und gut mischen. Die restlichen Gurkenstücke dazugeben und grob zerkleinern. Dill und Minze waschen und trocknen. Anschließend zur Gurken-Joghurt-Mischung geben und noch einmal mixen. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und kalt stellen.

In Suppentassen anrichten und vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Erbsencremesuppe mit Minze

150 g tiefgefrorene Erbsen
1 TL grobkörniges Salz
2 Blätter frische Minze
100 ml Geflügelbrühe
75 ml Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die noch tiefgefrorenen Erbsen mit dem grobkörnigen Salz ca. 4 Min. kochen.

In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocknen und anschließend die Blättchen abzupfen.

Die Erbsen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zusammen mit den Minzblättern, der Hälfte des Fonds und der Sahne pürieren.

Den restlichen Fond zum Erbsenpüree hinzugeben, je nachdem, wie flüssig es sein soll. Anschließend ungefähr 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die kalte Suppe in Suppentassen anrichten und vor dem Servieren mit den Minzblättern dekorieren.

Suppen

Grüner Gazpacho

1 ½ grüne Paprika
1 Salatgurke
100 g Weißbrot
½ grüne Peperoni
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 EL Limettensaft
50 ml Wasser
2 EL natives Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150°C (Umluft: 130°C) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und im Backofen für 20 bis 25 Minuten schmoren. Dann abkühlen lassen, die Haut abziehen und in grobe Stücke zerteilen.

Gurke schälen, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und grob zerkleinern. Eine Handvoll Paprika- und Gurkenstücke beiseite stellen.

Das Weißbrot entrinden und mit etwas Wasser beträufeln. Die Peperoni halbieren, entkernen und waschen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und die Wurzelansätze entfernen. Weißbrot, Peperoni, Zwiebel und Knoblauch mit der Paprika-Gurken-Mischung fein zerkleinern.

2 EL Limettensaft und das Wasser zu den anderen Zutaten geben. Nach und nach Olivenöl zugeben und alles gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 2 Stunden kalt stellen.

In Suppentassen anrichten und vor dem Servieren die restlichen Paprika- und Gurkenstücke darüber streuen.

Kassler mit grüner Sosse

ca. 400 g Kassler am Stück
2 Eier
500 g Kartoffeln
½ Bund gemischte Kräuter oder
je ¼ Bund Petersilie, Dill und
Schnittlauch
250 g Vollmilch-Joghurt
75 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
Zucker
Petersilie zum Garnieren

Kassler in 15 mm dicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen 50-60 Minuten braten.
Kartoffeln waschen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und pellen. Eier 10 Minuten kochen bis sie hart sind, abschrecken und schälen.
Eier, Kräuter, Joghurt und Crème fraîche pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Die Kassler-Scheiben mit den Kartoffeln und der Soße anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Hauptgerichte

Hähnchenbrust mit Ziegenkäse-Spinat-Füllung

4 Hähnchenbrustfilets
70 g Blattspinat
20 g getrocknete Tomaten
in Öl
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
etwas Butter
Salz
1 Bund frischer Schnittlauch
100 g Ziegenkäse
schwarzer Pfeffer
Sambal Oelek

Butterschmalz zum Anbraten

Küchengarn, Zahnstocher oder
Rouladennadeln zum Ver-
schliessen der Hänchenbrutfilets

Die Hähnchenbrustfilets waschen, abtupfen, die Sehnen entfernen und mit einem scharfen Messer je eine Tasche in das Fleisch schneiden.
Den Blattspinat auftauen lassen. Die Tomaten zerkleinern und mit den Blattspinat gut durchmischen.
Die Schalotte und den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen und mixen.
In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin anschwitzen. Spinat-Tomaten-Mischung dazu geben, kurz mit dünsten, alles salzen und danach abkühlen lassen.
Den Schnittlauch waschen und trocknen. Anschließend fein hacken. Den Ziegenkäse ebenfalls dazu geben, alles nochmals zerkleinern und zur Füllung geben. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek nach Geschmack würzen.
Die Mischung in die Fleischtaschen geben. Die Öffnungen mit Küchengarn, Zahnstocher oder Rouladennadeln sorgfältig verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrusttaschen von außen salzen und pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen.

Bärlauch-Palatschinken

100 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
Salz
250 g Sahnequark
3 TL Bärlauch-Pesto
(alternativ: Basilikum-
Pesto)
2 EL Mandelstifte
schwarzer Pfeffer
4 TL neutrales Pflanzenöl
4 Scheiben Kochschinken

Das Mehl, 100 ml Milch, 2 Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend 5 Min. in einer Schüssel quellen lassen. Quark, Pesto und 1 Eigelb vermischen.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchenteig erneut gut durchrühren. Je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (Durchmesser ca. 20 cm) erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit je 1 ½ EL vom Bärlauch-Quark bestreichen, je 1 Scheibe Schinken darauflegen und die Pfannkuchen zur Hälfte zusammenklappen. In eine feuerfeste Form legen. Das verbliebene Eiweiß cremig-weiß schlagen und zusammen mit der restlichen Milch unter den übrigen Quark heben und über die Pfannkuchen geben. Im heißen Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene 10 Min. überbacken.

Hauptgerichte

Rumpsteaks mit pikanter Kruste

- 1 ½ Schalotten
- 1 ½ Knoblauchzehen
- ¾ Peperoni
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 3 EL Butter
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL grobkörniger Senf
- 2 Rumpsteaks (à 250 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL neutrales Pflanzenöl

Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Schalotten zerkleinern und in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Peperoni halbieren, entkernen und waschen. Zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin ebenfalls zerhacken. Butter, Semmelbrösel und Senf dazugeben und alles durchmischen.

Den Backofengrill vorheizen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Rumpsteaks von beiden Seiten darin kurz sehr scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 4–5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Steaks auf ein Backblech legen.

Die Schalotten-Senf-Masse auf den Steaks gleichmäßig verteilen, leicht andrücken und anschließend auf der 2. Schiene von oben 4–5 Minuten goldbraun gratinieren.

Crêpes-Teig

75 g Mehl
150 ml Milch
2 Eier
20 g Margarine
½ Päckchen Vanillezucker

Pflanzenöl zum Anbraten

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
In einer möglichst flachen Pfanne etwas Öl erhitzen, etwas von dem Teig dazugeben und so braten, dass der Teig nicht anhaftet.

TIPP: Nuss-Nougat Creme und frische Bananen, oder auch Marmelade passen perfekt dazu, je nach Geschmack.

Erdbeer-Sorbet

200 g frische Erdbeeren
50 ml Apfelsaft
1 TL Zitronensaft
20 g Puderzucker
Vanillezucker nach Belieben

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Mit etwas Apfelsaft pürieren.
Den restlichen Apfelsaft, 1 TL Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker ebenfalls dazugeben und gut durchmischen. Die Masse in eine flache Schüssel füllen und ins Tiefkühlfach stellen. Öfter umrühren.
Nach ca. 3 Stunden nochmals pürieren und servieren.

Früchte-Eis

100 g gefrorene Früchte
(Sorte nach Belieben)
Puderzucker
50 ml Sahne

Die gefrorenen Früchte pürieren. Falls notwendig, etwas Sahne dazugeben. Anschließend den Puderzucker und die restliche Sahne dazugeben und kräftig durchmischen, bis sich die Früchte und die Sahne zu einem cremigen Eis verbinden. Direkt servieren.

Joghurt-Früchte-Eis

100 g gefrorene Früchte
(Sorte nach Belieben)
50 g Joghurt
50 ml Milch
½ EL Zucker

Zunächst die gefrorenen Früchte pürieren. Falls notwendig, etwas Milch dazugeben. Anschließend den Joghurt, die restliche Milch und den Zucker dazugeben und durchmischen, bis eine cremige Eismasse entsteht. Direkt servieren.

TIPP: Man kann natürlich auch Sahne nehmen. Mit mehr Joghurt oder Milch als angegeben wird es ein leckeres und erfrischendes Getränk.

Erdbeer-Kaltschale

100 g Erdbeeren
¼ Vanilleschote
1 EL Puderzucker
75 g Dickmilch
75 g Sahnejoghurt
Minze zum Garnieren

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. 2 Stück für die Deko beiseitelegen. Den Rest zerkleinern. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit dem Puderzucker zu den zerkleinerten Erdbeeren geben und alles fein pürieren. Die Dickmilch und den Joghurt zugeben und alles einmal kräftig aufmischen. Die Masse ca. eine Stunde kaltstellen. Die Minze waschen, trocken schleudern und anschließend die Blättchen abzupfen. Kurz vorm Servieren die übrigen Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Erdbeermix in Schälchen verteilen, mit Erdbeerscheiben und Minze garniert servieren.

Schoko-Bananen-Pancake

25 g Butter
1 Ei
20 g Puderzucker
1 Prise Salz
100 g Mehl
¼ TL Backpulver
100 ml Buttermilch
1 Banane
½ EL Zitronensaft
neutrales Pflanzenöl
Schokoladenraspel
Ahornsirup

Die Butter zerlassen. Ei, Puderzucker und Salz cremig rühren. Das Mehl und das Backpulver sieben, zusammen mit der Buttermilch und der Butter dazugeben und alles unterrühren.

Die Banane schälen und in 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Banane mit ½ EL Zitronensaft beträufeln.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL vom Teig in die Pfanne geben. Mit einigen Bananenscheiben belegen und von jeder Seiten ca. 3–4 Minuten goldbraun braten.

Die fertigen Pancakes mit je 1 TL Schokoladenraspel bestreuen und im heißen Backofen bei 120°C (Umluft 100°C) warm halten. Auf diese Weise weitere Pancakes backen. Vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

Minze-Ananas-Shake

150 g Ananas
½ Bund frische Pfefferminze
50 ml Limettensaft
50 ml Orangensaft
50 ml Wasser
½ EL Zucker
150 ml Milch

Ananas schälen, alle braunen Augen entfernen, vierteln, den harten Strunk entfernen und die Hälfte des Fruchtfleisches in Stücke schneiden. Die Pfefferminze waschen, trocknen und anschließend die Blättchen abzupfen. Etwas Minze zum Garnieren zur Seite stellen, den Rest grob hacken.

Limettensaft und Orangensaft zu den Ananasstücken und der Minze geben. Wasser, Zucker und Milch ebenfalls dazugeben und fein mixen. Im Kühlschrank kaltstellen. Die restliche Ananas in dreieckige Scheiben schneiden. Den Shake in Gläser füllen, vor dem Servieren mit Ananasen und Minze garnieren.

Irish Coffee

4 cl Irish Whiskey
1 TL brauner Zucker
etwas Milch
250 ml Kaffee

Den Whiskey, braunen Zucker und Milch zusammen aufschäumen. Ein hohes Glas zu $\frac{3}{4}$ mit Kaffee füllen und dann den Milchschaum langsam auf den Kaffee gießen.

Getränke

Frühstücksdrink

125 g frische Brombeeren
1 TL Honig
1 Pfirsich
1 EL Zitronensaft
1 EL Haferflocken
75 g Joghurt
1 EL Honig
75 ml Milch
1 Schuss Zitronensaft

Die Brombeeren waschen, trocken tupfen und verlesen. 50 g Brombeeren fein pürieren. Mit dem Honig süßen und auf 2 Gläser verteilen. Pfirsich waschen, halbieren und entsteinen. Halben Pfirsich grob zerteilen. Haferflocken, Joghurt, Zitronensaft, Honig und Milch zu den Pfirsichstücken geben und alles fein pürieren. Pfirsichmilch vorsichtig auf das Brombeerpüree gießen. Die übrige Hälfte des Pfirsich in dünne Spalten schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und abwechselnd mit den restlichen Brombeeren auf 2 Spieße stecken. Die Drinks damit dekorieren und servieren.

Pharisäer

100 ml Sahne
4 cl Rum
1 cl Zuckersirup
1 Tasse heißer Kaffee

Die Sahne leicht schlagen. Rum, Zuckersirup und den Kaffee dazugeben und leicht untermischen.

Himbeer-Smoothie

100 g frische Himbeeren
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
150 g Joghurt
100 ml Milch

Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und verlesen. Zusammen mit Zitronensaft, Honig, Joghurt und Milch fein pürieren und sofort servieren.

Fruchtige Granita

1 frische Orange
½ Zitrone
25 g Zucker
125 ml Mangosaft
125 ml trockener Sekt

Die Orangen halbieren und mit der halben Zitrone pressen. Anschließend den Zucker, den Mangosaft und die Hälfte des Sektes hinzufügen und verquirlen. Die Flüssigkeit in einer flachen Metallschüssel ca. 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen und mehrfach mit einer Gabel durchrühren. Vor dem Servieren den restlichen Sekt auf Gläser verteilen und die Granita einfüllen.

TIPP: Sie können alle Säfte nach Belieben verwenden.

Getränke

Virgin Mary

2-3 Eiswürfel
200 ml Tomatensaft
½ Limette
Worcestersauce
Tabasco
Salz
Pfeffer

Die Eiswürfel zu Crushed-Eis zerkleinern. In eine Schüssel geben und kalt bereithalten.

Die Limetten-Hälfte direkt auf den Tomatensaft pressen. Worcestersauce, Tabasco, Salz und Pfeffer dazugeben, und alles gut verrühren.

Vor dem Servieren das Crushed-Eis auf Gläser verteilen und die Tomaten-Mischung einfüllen.

TIPP: Als Deko eignet sich besonders Stangensellerie.

Hei-Ba-Mi

30 g frische Heidelbeeren
1 Banane
1 TL Zitronensaft
100 ml kalte Milch
100 ml Orangensaft
1 TL Honig

Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und verlesen. Die Banane schälen und grob in Stücke schneiden. Eine Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes über die Banane träufeln.

Die Heidelbeeren, Milch und Orangensaft dazugeben und fein pürieren. Nach Belieben mit Honig süßen. Direkt in Gläsern servieren.



Genius GmbH
Im Dachsstück 8 • 65549 Limburg/Germany

© 2018 by Genius GmbH, Limburg/Lahn

TM_RB_DE_1018