



Frühlingsgefühle

DER LANGE UND SCHNEEREICHE WINTER IST VORBEI UND JEDER SEHNT SICH AUF DEN FRÜHLING MIT ALL SEINEN FACETTEN. OB VERBORGENE GEFÜHLE WIEDER AUFKOMMEN ODER IHR EINFACH EUREN VITAMINTANK AUFFÜLLEN WOLLT, DIE FOLGENDEN REZEPTE BIETEN DAFÜR DIE RICHTIGE BASIS. BEKOCHT EURE LIEBSTEN UND GENIESST SOMMERABENDE IM STADTPARK. (GENIESST EURE GEFÜHLE!)

GUTES GELINGEN UND LASST DIE REZEPTE SPIESSEN!



TECHNIK LIVE



BUNTE WRAPS MIT TOMATENSALSA

(4 Personen)



REZEPTE:
MARTINA
THALLER

FOTOS:
SEBASTIAN
SCHAAR

Packung Tortilla- Wraps
1-2- Knoblauchzehe
3 Karotten
1 Zucchini
1 Jungzwiebel
Salatblätter nach Belieben- gerne
Eishauptelsalat
1 Packung geräucherten Tofu
4 EL Sojasauce
1 TL Curry
1/4 kg. Cocktailtomaten
1/2 Zwiebel
Chili nach Belieben
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitung Tomatensalsa: Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides feinst hacken. Alles zusammen geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Spur Olivenöl abschmecken. Tofu würfeln; in einer Pfanne etwas Öl (ca. 2-3 EL) erhitzen und Tofu anbraten. Curry untermischen und mit Sojasauce ablöschen (solange bis die Flüssigkeit verdampft ist). Karotten und Zucchini raspeln, restliches Gemüse fein schneiden.

Tortillas mit Salsa, Gemüse und Tofu füllen, seitlich einschlagen und einrollen.

PUTENROLLE MIT SPINAT UND PILZEN

(4 Personen)

Zutaten

500g Putenbrust
100g Spinat
300ml Geflügelfond
2-3 Kohlrabi
1 Zwiebel
200g Kräuterseitlinge
1 Stk. Jungzwiebel
50g Butter

Backrohr auf 120-140 Grad vorheizen. Spinat waschen; Fleisch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und dicht mit Spinat belegen. Fleisch danach einrollen und mit einem Garn zu einer Rolle einbinden. Das Fleisch außen salzen und pfeffern. In der Pfanne 3 EL ÖL erhitzen und das Fleisch darin „scharf“ anbraten, bis eine schöne geröstete Farbe entsteht. Fleisch in Alufolie einwickeln und für min. 45 ins Rohr (abhängig von der Fleischgröße)

Kohlrabi und Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Pilze putzen und in Blätter schneiden. Jungzwiebel in dünne Scheiben schneiden. Fleisch nach der Zeit aus dem Rohr nehmen, aus der Alufolie befreien und mit Geflügelfond aufgießen und die Hälfte eingießen. Gemüse in zerflossener Butter in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bratensaft übergießen. Fleisch aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten.



KOKOS TARTLETTES

(ca. 8 Stück)

2 Packungen Blätterteig
250ml Kokosmilch
65g Kokosfett
1 kleiner Schuss Grad Manier
50g Staubzucker
4 Blätter Gelatine
150g Mascarpone
Butter
Mehl

Kokosmilch aufkochen, Kokosflocken und Grand Manier dazugeben – ca. 2 Minuten köcheln lassen, Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in der heißen Kokosmasse auflösen. Masse überkühlen lassen und Staubzucker und Mascarpone einrühren. Backrohr auf 180 Grad vorheizen; Muffinförmchen oder Tarteletteförmchen mit Butter einstreichen und Mehl austreuen. Blätterteig in Quadrate schneiden und in



die Förmchen legen. Backpapier darüber legen und blind backen (der Teig wird beschwert – d.h. auf das Backpapier kommen Hülsenfrüchte oder Reis – wenn ihr das nicht macht kommt der Teig hoch) Das Ganze für ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen. Danach die Kokosnüsse in die gebackenen Teigschüsselchen füllen und für ca. 3 Stunden im Kühlschrank kühl stellen. Für den Verzehr mit Früchten der Saison belegen.

