

# REZEPTE



## Hühner Satéspießchen mit Erdnuss Sauce

### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

400 g Hühnerbrustfilet

Für die Marinade Knoblauch sowie Ingwer fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Fleisch in 2 cm breite und 10-15 cm lange Streifen schneiden, zart klopfen und in der Marinade ca. 3 Stunden ziehen lassen. Für die Erdnuss-Sauce die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, in heißem Öl weich dünsten und zur Seite stellen. In einem Topf Kokosmilch mit Sojasauce, Zitronengras, Erdnussbutter und Erdnüssen auf kleiner Flamme erhitzen und glatrühren. Die Chilischote entkernen, klein hacken und zufügen. Frühlingszwiebeln einrühren und mit Limettensaft und Salz abschmecken. In kleine Saucenschüsseln füllen. Fleisch aus der Marinade heben, abtropfen lassen und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Am besten auf dem Grill (oder in einer Pfanne) beidseitig rasant braten und mit der Sauce servieren.

### FÜR DIE MARINADE:

1 Knoblauchzehe  
1 Stück (2 cm) Ingwer  
1 TL Chilipulver  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Salz [1]  
1 TL Öl ev. Olivenöl  
6 EL Sojasauce  
1 TL Honig

### FÜR DIE ERDNUSS-SAUCE:

3 Stück Frühlingszwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
1 Stange gehackte Zitronengras-Stange  
125 g Erdnussbutter  
1 EL grob gehackte, gesalzene Cocktail-Erdnüsse  
250 ml Kokosmilch  
2 EL Sojasauce  
1-2 Stück Rote Chilischote  
1 EL Limettensaft  
Salz

## Steckerlfisch vom Saibling mit Orangendip (4 Personen)

### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

4 Stk. Saiblinge (frisch, ausgenommen, je ca. 300 g)  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Persilie frisch

Haut der Saiblinge quer einschneiden. Saiblinge der Länge nach auf Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Butter bestreichen und ab auf den Grillen.

### ZUBEREITUNG DIP:

Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Tabasco abschmecken.

### ORANGENDIP:

Orangendip  
1 MS Orangenschale (fein gerieben)  
3 EL Orangensaft  
2 TL Dijon-Senf  
1 TL Honig  
100 g Crème fraîche  
250 ml Joghurt  
1 TL Estragon  
1 TL Zitronenmelisse  
Salz  
Tabascosauce





Ich wünsch' gutes Gelingen und schöne Grillfeiern!  
Martina Thaller

## Schweinekotelett in Honigmarinade (4 Personen)

ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

4 Stk. Schweinskoteletts  
(je ca. 200 g)  
2 EL Honig  
3-4 EL Orangensaft  
3-4 EL Maiskeimöl oder  
Rapsöl  
1 Stk. Zwiebel, rot  
1 Stk. Pfefferoni, grün  
1 EL Rosmarin (grob gezupft)  
1 EL Majoran (grob gezupft)  
1 EL rote Pfefferkörner  
8-10 Scheibe(n) Frühstücksspeck  
Salz

Den Fettrand der Koteletts mit einem scharfen Messer im Abstand von 1-2 cm einschneiden, damit sich das Fleisch beim Grillen nicht wölbt.  
Honig, Orangensaft und Öl verrühren. Zwiebel schälen, zusammen mit dem Pfefferoni in dünne Scheiben schneiden. Koteletts in eine Schale geben, mit Zwiebel, Pfefferoni, Kräutern und Pfefferkörnern belegen, mit der Marinade übergießen. Koteletts im Kühlschrank zugedeckt 2-3 Stunden marinieren lassen.

Zeitaufwand: 45 Minuten



## Zitronentarte

ZUTATEN:

<b>Für den Teig:</b>	<b>Für den Belag:</b>
220 g Mehl	2 Bio-Zitronen
1 Prise Salz	4 Eier (M)
125 g kalte Butter	180 g Zucker
60 g Zucker	1 Vanilleschote
1 Ei (M)	150 g Creme fraiche
2-3 EL Weißwein (ersatzweise Wasser)	
Butter für die Form	
Mehl zum Arbeiten	
Hülsenfrüchte zum Blindbacken	

### ZUBEREITUNG:

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in Flöckchen daraufgeben, Zucker darüberstreuen und das Ei mit dem Wein dazugeben. Alles in der Schüssel mit einem Messer zerhacken, dann mit den Händen rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (eine Springform geht auch) mit Butter einfetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backpapier auslegen. Hülsenfrüchte darauf verteilen. Form in den Ofen (unten) schieben, den Teig 15 Minuten vorbacken. Inzwischen für den Belag die Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Eier und den Zucker mit

dem Schneebesen gründlich verrühren, aber auf keinem Fall schaumig aufschlagen. Die Vanilleschote mit einem Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zitronensaft und -schale mit der Creme fraiche unter die Eiermasse rühren. Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 150 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren. Das Backpapier samt den Hülsenfrüchten abnehmen. Die Zitronencreme auf den Teigboden gießen und die Tarte dann in weiteren 30-35 Minuten fertig backen, gegen Ende eventuell mit Backpapier abdecken. Herausnehmen und abkühlen lassen. Nicht nur fürs Auge - Sirupzitronen zum Belegen: Dazu 2 kleine Bio-Zitronen heiß waschen und in ganz dünne Scheiben schneiden (Kerne möglichst herausdrücken). 100 g Zucker mit 120 ml Wasser unter Rühren aufkochen und die Zitronenscheiben darin 5 Minuten leicht sprudelnd mitkochen lassen. Mit einer Gabel herausfischen, auf einem Teller abkühlen lassen und nach Wunsch auf der Tarte verteilen.





### Toskanabrot

#### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

770 g glattes Mehl  
 21 g frische Germ  
 125 ml Milch  
 15 g Salz  
 15 g Malz (gibt es im Reformhaus,  
 zähflüssig wie Honig)  
 ca. 50 ml Olivenöl  
 340 ml kaltes Wasser

Ansatz (12-24h zuvor Ansetzen)  
 125ml Acidophilusmilch  
 100 g glattes Mehl

Zuerst Ansatz ansetzen --- Danach den Ansatz mit den restlichen Zutaten vermengen und verkneten --- bis sämiger Teig entsteht --- ca 1-2 Std. rasten lassen --- in drei Teile teilen und abgedeckt mit Schluss unten (Schluss wo Brot zusammenstoßt vom einen Teigende zum anderen) --- nochmals 10 min am Blech gehen lassen --- danach umdrehen, dass Schluss sich fürs Backen oben befindet --- bei 220 Grad zehn Minuten backen und dann auf 200 Grad herunterstellen und für 30-40 Minuten fertig backen.

### Quinoasalat (neue Alternative für Nudelsalat)

#### ZUTATEN:

1 Tasse Quinoa  
 2-3 Tassen Wasser mit Salz oder Suppe (1 Suppenwürfel)  
 1 Salatgurke  
 1 Kohlrabi  
 1 Tasse Tomaten  
 1 Birne  
 1 Becher Sauerrahm  
 je nach Saison ein Bund Spargel  
 Gemüse der Saison nach belieben hineingeben  
 Essig + Salz + Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Quinoa kochen, Rest zusammenschneiden. Alles unterheben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zum Schluss Sauerrahm darüber.



#### Was ist Quinoa: PSEUDOGETREIDE

Quinoa ist auch unter den Namen Reismelde, Reisspinat, Perureis, Inkareis und Inkaweizen bekannt. Die Inkas selbst bezeichneten Quinoa als Muttergetreide. Quinoa wird oft als Getreide verstanden, ist botanisch aber eigentlich ein Gänsefußgewächs. Die Körnerfrucht aus den Anden bildet etwa hirsegroße Samen von rotbrauner, gelber oder weißer Farbe. Sowohl diese als auch die Blätter sind bei Quinoa zum Verzehr geeignet. Schon die Inkas wussten um die wertvollen Inhaltsstoffe von Quinoa. Für sie zählte es zu den Grundnahrungsmitteln und hatte gleichzeitig den Ruf, gesund und stärkend zu sein. (Quelle: <http://www.essen-und-trinken.de/quinoa>)



### Geschmorter Fenchel

#### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

3 Knollen Fenchel  
 2 Bio-Zitronen - Schale zum Verzehr  
 geeignet  
 3 El Olivenöl  
 Salz + Pfeffer  
 3 Rosmarinzwige  
 etwas Muskatnuss  
 ev. 1 Knoblauchzehe nach Belieben

Fenchel in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. In Ofenform mit Olivenöl verteilen. Zitronen in Scheiben schneiden und über den Fenchel legen. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Muskatnuss würzen und für ca. 30-45 Minuten bei ca. 220 Grad in den Ofen (je stärker die Scheiben, desto länger braucht der Fenchel im Ofen) Der Fenchel erhält durch die Muskatnuss einen „milderer“ Geschmack und schmeckt nicht so stark nach dem typischen Fenchel. Dies kann man warm nach dem Ofen verzehren oder erkalten lassen, um es später als Antipasti zu genießen (je nach Geschmack kann man ihn auch mit Essig abschmecken).