

Mahlzeit!

TECHNIK LIVE



REZEPTE:

ANA TORVISCO

@SCHLOSS_

PLUEDDEMANNGASSE

BILDER:

LAURA

SCHILLER

SUSANNE

REISCHAUER



BLACKBERRY MOJITO

Brombeeren
Cocktail-Minze
brauner Zucker
Limettensaft
Rum
Mineralwasser mit Kohlensäure
Eis

In einem Glas die Brombeeren, Cocktail-Minze, braunen Zucker und Limettensaft mischen. Eis und Rum hinzufügen. Mit Mineralwasser abschmecken und mit Minze und Brombeeren garnieren.

KOKOSNUSS-LIMETTENREIS

200 g Jasminreis
1 Dose Kokosmilch (400ml)
1 Limette (Saft und Schale)
Koriander (optional)
Salz

Reis ein paar Mal in Wasser spülen. Reis, Kokosmilch, Limettensaft und Salz vermengen und in einem Topf zum Kochen bringen. Abdecken, auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und 25-30 Minuten köcheln lassen oder bis die Flüssigkeit verkocht ist. Koriander, Limettensaft und Limettenschale unterrühren. Salz nach Geschmack hinzufügen.

MANGO-PFIRSICH SALSA

1 Mango
2 Pfirsiche
3 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Koriander (optional)
Chili-Pfeffer (optional)
Limettensaft
Salz

Mango, Pfirsiche und Tomaten würfeln und in einer Schüssel verrühren. Gehackte rote Zwiebel und Knoblauchzehen beimengen. Mit Limettensaft, Koriander und Chili würzen. Salz nach Geschmack hinzufügen.

IN DER PFANNE GEBRATENER FISCH

frisches oder gefrorenes Fischfilet (Kabeljau, Zander, Pangasius, Seelachs, Dorsch, Scholle oder Lachs)
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Knoblauchpulver

Bei gefrorenem Fisch: vor dem Kochen vollständig auftauen. Danach Fisch in Olivenöl einlegen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Pfanne bei mittlerer Hitze mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Fisch auf jeder Seite für ca. 5-7 Minuten anbraten bis er durch ist.



HÜHNCHEN-CURRY-SALAT WRAPS

- 3 Stück gegarte Hähnchenbrust*
(oder eine Packung Tofu)
- 3 große Selleriestangen
- 2-3 Frühlingszwiebeln (grüne und weiße Teile)
- 1 kleine rote Zwiebel
- Preiselbeeren oder Rosinen (optional)
- Koriander (optional)
- Salatblätter
- Tortilla Wraps

Dressing:

- 300g Naturjoghurt, griechischer Joghurt, Sauerrahm oder Crème fraîche
- 50g Mayonnaise
- 80ml Apfelessig
- 3 EL Currypulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

In einer Schüssel das Dressing verrühren. In einer separaten Schüssel klein gehacktes Hähnchen (oder Tofu), Sellerie, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel, Koriander und Preiselbeeren oder Rosinen vermischen. Dann das Dressing langsam dazugeben und gründlich rühren, bis alles mit Dressing bedeckt ist. Die Tortilla im Ofen aufwärmen, mit Tortilla- und Curry-Hähnchen bestreichen und Salatblätter auf die Mitte legen. Tortilla-Ecken zur Füllung hin falten und rollen.

*Hähnchenbrust mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 200 °C für 30 Minuten garen. Die Innentemperatur des Huhns sollte 165 °C betragen, bzw. innen nicht rosa sein. Hähnchen warm zerkleinern, aber abkühlen lassen, bevor Dressing hinzugefügt wird.



SOMMER BEEREN-CRUMBLE

- 1 Kilo einer beliebigen Mischung aus (frischen oder gefrorenen) Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren oder anderen Früchten (Pfirsich, Rhabarber, Apfel, etc.)
- 2 EL Maisstärke
- 4 EL brauner Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- Saft von 1 Zitrone
- Vanilleeis oder Schlagsahne

Streusel-Garnierung:

- 96g Mehl
- 73g brauner Zucker
- 38g Weißzucker
- Prise Salz
- 85g kalte Butter (in kleine Stücke geschnitten)

Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Früchte, Maisstärke, braunen Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft vermischen. In eine Auflaufform geben.

In einer separaten Schüssel Mehl, braunen Zucker, weißen Zucker und Salz verrühren. Butter mit den Händen beimischen, bis sich große Klumpen bilden. Die Fruchtmischung mit der Streusel-Garnierung bedecken. 1 Stunde backen, bis die Streusel-Garnierung braun ist und das Obst köchelt. Vor dem Essen abkühlen lassen. Mit Vanilleeis oder Schlagsahne servieren.

