



Gegrillter Kochsalat mit Tomaten und Ziegenkäse

4 Portionen

150 g Ziegenkäse in der Rolle
1 großer Kochsalat/Römersalat
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel, klein geschnitten
1 EL Sojasauce
* 3 Tomaten, in kleine Würfel
geschnitten
6 EL Tomatenbalsamico
Meersalz

Den Ziegenkäse für 3 Minuten im auf 200 °C (Oberhitze) vorgeheizten Ofen grillen, sodass der Käse ein wenig weich und die Oberfläche leicht braun wird. Anschließend in 1 cm große Würfel schneiden und warm stellen.

Den Kochsalat waschen und vierteln. Die Kochsalat-Viertel in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten, damit die Blätter ein wenig Farbe bekommen, aber nicht so lange, dass sie zusammenfallen. Salatviertel auf große Teller legen.

In derselben Pfanne die Zwiebeln glasig andünsten, mit Sojasauce ablöschen. Die Tomatenwürfel begeben und kurz mitbraten, mit Tomatenbalsamico und Salz abschmecken.

Die warmen Tomatenstücke über den gebratenen Kochsalat geben, ebenso die warmen Käsewürfel. Mit getoastetem Weißbrot servieren.

*
*für empfindliche
Menschen die Tomaten
blanchieren und häuten*



Chilnudeln mit Riesengarnelen und Erdnusssauce

4 Portionen

500 g Chilnudeln (fertig gekauft oder selbst gemacht)

16 Riesengarnelen, geputzt

Erdnussöl

1 Stange Zitronengras, in schräge Scheibchen geschnitten

2 frische Chilischoten, in Ringe geschnitten

Erdnusssauce:

2 Zwiebeln, klein gehackt

4 EL Pflanzenöl

100 g Erdnussbutter

100 ml Kokosmilch

50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, zerstoßen

4 Knoblauchzehen, klein gehackt

1 TL Ingwer, klein gehackt

Für die Erdnusssauce in einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln in Öl anrösten, die restlichen Zutaten hinzufügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Für die Chilnudeln Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin al dente kochen.

Die fertigen Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Erdnusssauce vermischen.

Ein wenig Erdnussöl in eine weitere heiße Pfanne geben, das Zitronengras dazugeben und die Garnelen darin 2 Minuten braten.

Die Chilnudeln auf Tellern anrichten, die Garnelen dazugeben und mit Chiliringen garnieren. Evtl. auch eine Scheibe Zitrone dazu reichen.

4 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce

1 EL rote Currypaste (aus dem Asia-Shop)

↗ 5 EL Limettensaft

2 EL Korianderwurzel, gehackt

2 Stangen Zitronengras, in schräge Scheibchen geschnitten

2 EL Palmzucker



1 Tarte

Schokotarte ohne Weizen

5 Eier
70 g Zucker
120 g dunkle Schokolade mit
hohem Kakaoanteil
40 ml Kokosmilch
100 g Butter
40 ml Schokolikör
60 g Erdbeerkonfitüre

Guss:

150 g dunkle Schokolade
mit hohem Kakaoanteil
50 ml Kokosmilch
100 g Butter

Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen. Die Schokolade in der erwärmten Kokosmilch schmelzen.

Nun die Butter schaumig rühren und nach und nach die Eigelbe hinzufügen. Anschließend die lippenwarme Kokosmilch-Schokolade-Mischung zur Buttermasse geben, einmal umrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine Tarteform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen.

Nun den Schokolikör mit der Konfitüre vermischen und auf dem Kuchen verteilen, etwas ruhen lassen.

Für den Guss die Schokolade mit der Butter und der Kokosmilch im Wasserbad schmelzen. Gleichmäßig auf den Kuchen gießen und abkühlen lassen.

Eine Tarte zum Löffeln!





Gegrillter Kochsalat mit Tomaten und Ziegenkäse

4 Portionen

150 g Ziegenkäse in der Rolle
1 großer Kochsalat/Römersalat
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel, klein geschnitten
1 EL Sojasauce
* 3 Tomaten, in kleine Würfel
geschnitten
6 EL Tomatenbalsamico
Meersalz

Den Ziegenkäse für 3 Minuten im auf 200 °C (Oberhitze) vorgeheizten Ofen grillen, sodass der Käse ein wenig weich und die Oberfläche leicht braun wird. Anschließend in 1 cm große Würfel schneiden und warm stellen.

Den Kochsalat waschen und vierteln. Die Kochsalat-Viertel in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten, damit die Blätter ein wenig Farbe bekommen, aber nicht so lange, dass sie zusammenfallen. Salatviertel auf große Teller legen.

In derselben Pfanne die Zwiebeln glasig andünsten, mit Sojasauce ablöschen. Die Tomatenwürfel begeben und kurz mitbraten, mit Tomatenbalsamico und Salz abschmecken.

Die warmen Tomatenstücke über den gebratenen Kochsalat geben, ebenso die warmen Käsewürfel. Mit getoastetem Weißbrot servieren.

*
*für empfindliche
Menschen die Tomaten
blanchieren und häuten*



Chilnudeln mit Riesengarnelen und Erdnusssauce

4 Portionen

500 g Chilnudeln (fertig gekauft oder selbst gemacht)
16 Riesengarnelen, geputzt
Erdnussöl
1 Stange Zitronengras, in schräge Scheibchen geschnitten
2 frische Chilischoten, in Ringe geschnitten

Erdnusssauce:

2 Zwiebeln, klein gehackt
4 EL Pflanzenöl
100 g Erdnussbutter
100 ml Kokosmilch
50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, zerstoßen
4 Knoblauchzehen, klein gehackt
1 TL Ingwer, klein gehackt

Für die Erdnusssauce in einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln in Öl anrösten, die restlichen Zutaten hinzufügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Für die Chilnudeln Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin al dente kochen.

Die fertigen Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Erdnusssauce vermischen.

Ein wenig Erdnussöl in eine weitere heiße Pfanne geben, das Zitronengras dazugeben und die Garnelen darin 2 Minuten braten.

Die Chilnudeln auf Tellern anrichten, die Garnelen dazugeben und mit Chiliringen garnieren. Evtl. auch eine Scheibe Zitrone dazu reichen.

4 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce

1 EL rote Currypaste (aus dem Asia-Shop)

 5 EL Limettensaft

2 EL Korianderwurzel, gehackt

2 Stangen Zitronengras, in schräge Scheibchen geschnitten

2 EL Palmzucker



1 Tarte

Schokotarte ohne Weizen

5 Eier
70 g Zucker
120 g dunkle Schokolade mit
hohem Kakaoanteil
40 ml Kokosmilch
100 g Butter
40 ml Schokolikör
60 g Erdbeerkonfitüre

Guss:

150 g dunkle Schokolade
mit hohem Kakaoanteil
50 ml Kokosmilch
100 g Butter

Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen. Die Schokolade in der erwärmten Kokosmilch schmelzen.

Nun die Butter schaumig rühren und nach und nach die Eigelbe hinzufügen. Anschließend die lippenwarme Kokosmilch-Schokolade-Mischung zur Buttermasse geben, einmal umrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine Tarteform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen.

Nun den Schokolikör mit der Konfitüre vermischen und auf dem Kuchen verteilen, etwas ruhen lassen.

Für den Guss die Schokolade mit der Butter und der Kokosmilch im Wasserbad schmelzen. Gleichmäßig auf den Kuchen gießen und abkühlen lassen.

Eine Tarte zum Löffeln!

