



TOMATENSALAT

MIT WALNÜSSEN, AVOCADOTATARE UND GEGRILLTEN RIESENGARNELEN

| 1 Von den Garnelen den Darm ziehen. Kurz vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

| 2 Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, mit gehackten Walnüssen, fein gehacktem Piri piri, Walnussöl, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

| 3 Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Mit frisch gehacktem Koriander, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Auf den Tellern dekorativ anrichten.

| 4 Die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Den Tomaten- Avocado-Salat damit belegen und servieren.

TIPP Sie können beim Braten der Garnelen auch etwas Piri piri begeben, damit die Garnelen etwas pikanter schmecken.

Wenn Sie keinen Koriander mögen, können Sie auch Basilikum anstatt Koriander verwenden.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

12 Riesengarnelen ohne Schale (Größe 13 – 15 cm)
3 Stk. reife Tomaten
1 EL Walnüsse, ausgelöst
Saft von ½ Zitrone
Balsamicoessig
Olivenöl, Walnussöl
1 Stk. Piri piri
Bad Ischler Kristallsalz
Pfeffer aus der Mühle

1 Stk. reife Avocado
1 Zweig Koriander
etwas Zitronensaft
Olivenöl, Salz
Pfeffer aus der Mühle

DAUER 20 M



HÜHNERWOK

MIT GEMÜSE

| 1 Champignons waschen, Stiele entfernen und halbieren. Zucchini der Länge nach halbieren und in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Hühnerfilets in fingerdicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

| 2 In einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hühnerbruststreifen darin anbraten. Nach etwa der Hälfte der Bratzeit die Champignons, Zucchini und Sojasprossen begeben. Wenn die Hühnerbrust durch ist, Ingwer begeben, umrühren und von der Flamme nehmen.

| 3 Mit Sojasauce abschmecken. Vorsicht: Nicht mehr kochen lassen oder nur ganz kurz, da sonst die Sojasauce einreduziert und das Gericht zu salzig wird. Je nach Geschmack können Sie dem Gericht mit Chilisauce etwas Schärfe geben.

| 4 Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Reis servieren.

TIPP Sie können das Gemüse der Jahreszeit anpassen. Besonders gut eignen sich dafür: Shi-Take-Pilze, Brokkoli, Paprika, Lauch, Jungzwiebel.

Wer Koriander mag kann dieses Gericht mit frischem Koriander ergänzen.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

500 g Hühnerfilet, ohne
Haut und ohne Knochen
100 g Champignon
1 Stk. Zucchini
1 Hand voll Sojasprossen
1 nussgroßes Stück
Ingwer
2 EL Olivenöl
Sojasauce, eventuell Chili-
sauce oder Samba Oelek
Bad Ischler Kristallsalz
Pfeffer aus der Mühle

DAUER 25 M



TOPFENMOUSSE

- | 1 Topfen passieren und mit Sauerrahm, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronensaft und Schale glatt rühren.
- | 2 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf erwärmen. Wichtig: Die Gelatine darf nicht aufkochen, da sie sonst ihre Gelierkraft verliert.
- | 3 Unter ständigem Rühren die Gelatine unter den Topfen mischen. Kurz bevor die Gelatine stockt das geschlagene Obers unterheben und in eine Schüssel füllen. Glatt streichen und kaltstellen.
- | 4 Für das Beerenragout die Beeren putzen, alle Zutaten vermischen und kurz aufkochen. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- | 5 Mit einem Löffel Nockerln ausstechen und mit Beerenragout servieren.

TIPP Sie können das Mousse auch mit Orangen- oder Johannesbeersirup abschmecken.

Decken Sie das Mousse mit Klarsichtfolie ab, bevor Sie es in den Kühlschrank stellen, um ein annehmen anderer Gerüche zu vermeiden.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

250 g Topfen
 250 g Sauerrahm
 ca. 3 EL Staubzucker
 1 Pkg. Vanillezucker
 Saft von ½ Zitrone
 Schale von ½ unbehandel-
 ten Zitrone
 500 g geschlagenes
 Obers
 4 Blatt Gelatine

300 g gemischte Beeren,
 je nach Jahreszeit
 4 EL Kristallzucker
 1 Schuss Rotwein oder
 roten Portwein

DAUER 30 M (aber mind.
 180 min zuvor zubereiten)