

## Mango-Kokossuppe mit Geflügelspießen

8	g	Ingwer	}	putzen, sehr fein hacken
1		Chilischote		
1		Knoblauchzehe		
1	Essl.	Butterschmalz		erhitzen, diese Zutaten darin 2 Min. andünsten
.....				
1	reife	Mango		schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und kurz mitbraten.
1	Tl.	Curry	}	zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren!
1/2	l	Gemüsebrühe		
1	D.	Kokosmilch		
1/2		Zitrone		abschmecken
		Salz, frisch gem. Pfeffer		
Geflügelspieße:				
1		Hähnchenbrustfilet		in Würfel schneiden
Marinade:				
3	Essl.	Sojasoße	}	verrühren, die Fleischstücke darin 1 Std. marinieren.
3	Essl.	Akazienhonig		
2	Spritze	Tabasco		
2		längs geviertelte Zitronengrasstängel		die Fleischstücke darauf stecken
.....				
2	Essl.	helles Sesamöl		erhitzen, die Fleischspieße darin ca. 4 Min. anbraten, mit
1	Essl.	Sesamsaat		bestreuen Die Fleischspieße über die Suppentasse legen, mit Korianderblättchen bestreuen

## Zuckererbsensalat

### Marinade:

2	Essl.	flüssigen Honig (z. B. Heidehonig)	}	gut miteinander verrühren
2-3	Essl.	Zitronensaft Salz, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer		
.....				
4	Essl.	kaltgepr. Öl		zugeben, cremig schlagen
.....				

### Zutaten:

250	g	Zuckererbsen	waschen, Enden abschneiden, in wenig Salzwasser ca. 5 Min. köcheln, abgießen, etwas abkühlen lassen, in der Honig- marinade wenden, kalt stellen
.....			
1	Kopf	Eichblattsalat	putzen, waschen, gut trocknen, in mundgerechte Stücke zupfen, auf 4 Teller anrichten
60	g	Bündnerfleisch oder milden Schinken	locker dazulegen
.....			
75	g	Kirschtomaten	waschen, halbieren oder vierteln zusammen mit den Zuckererbsen eben- falls auf die Teller verteilen
.....			
			mit Marinade beträufeln und zum Schluss noch einmal pfeffern.

**Lachstatar** ( 6 Pers.)

300	g	Lachs (geräuchert)	in feine Würfel schneiden
1		Tomate	einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, häuten, in feine Würfel schneiden, mit den Lachswürfeln mischen
.....			
1	Bund	Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden, mit dem Lachstatar mischen
.....			
2	Essl.	Olivenöl	} mischen, mit dem Lachstatar verrühren und im Kühlschrank ca. 30 Min. durchziehen lassen.
1/2		Zitronen (Saft)	
		Salz, Pfeffer	
.....			
1		Salatgurke	gut waschen und abtrocknen. Mit der Schale in feine Scheiben hobeln

- ▶ Gurkenscheiben in Kranzform schuppenartig auf eine Platte legen.
- ▶ Aus Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren und die Gurkenscheiben damit beträufeln.
- ▶ Das Lachstatar in der Mitte vom Gurkenkranz anrichten entweder auf einer großen Platte oder als Tellergericht auf einem Glasteller.

Dafür, eine runde Form Ø von 5 – 6 cm in die Mitte des Gurkenkranzes stellen, das Tatar vorsichtig in die Form geben, leicht andrücken und die Form hochziehen. Mit Dill oder Schnittlauch verziert servieren.

Lässt sich wunderbar vorbereiten

## Gratinierte Medaillons auf Gemüsebett ( 8 Pers.

4	große Zwiebeln	in Würfel schneiden und in
2 Essl.	Öl oder Butaris	andünsten
.....		
3	Paprika	in Würfel uns
1 kg	Zucchini	in Scheiben schneiden, beides zugeben und dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist
.....		
1 Pck.	Tomatenstücke Salz, Pfeffer	zugeben, mit würzen
.....		
1 Bd.	Basilikum	in Streifen schneiden, unter das Gemüse geben, mischen und alles in eine Auflauf form geben. (Günstig ist eine Edelstahlform)
-----		
1 kg	Schweinelende	in 2 cm dicke Scheiben schneiden, etwas flach drücken, leicht salzen und pfeffern
8 Sch.	Frühstücksspeck	jede Lendenscheiben mit 1 Scheibe umwickeln in
2 Essl.	heißem Öl Salz, Pfeffer	von beiden Seiten rasch anbraten, mit würzen, auf das Gemüsebett setzen
.....		
500 g	Champignons Butter	putzen, in Scheiben schneiden, in etwas dünsten (Flüssigkeit sollte weitestgehend verdampft sein)
1 Bd. geh.	Petersilie	zugeben, alles mit
250 g	Creme fraiche	mischen und über die Medaillons verteilen
.....		
100 g	ger. Gouda	auf der Oberfläche verteilen

Überbacken (Gratinieren) 200° C ca. 20 Min.

## Panna Cotta mit Orangenlikör-Himbeergelee

Zutaten für das Gelee:

3	Bl.	weiße(rote)Gelatine	in kaltem Wasser einweichen
400	g	TK Himbeeren	mit
100	g	Zucker	und
2	cl	Orangenlikör	unter Rühren erwärmen bis sich der
Zucker			aufgelöst hat. Dann durch ein feines
			Siebpassieren

.....

Gelatine auflösen unter Rühren zugeben  
4 kleine Gläser schräg in einen Eierkarton  
stellen, Himbeergelee einfüllen, im  
Kühlschrank absteifen lassen.

Panna Cotta

3	Bl.	weiße Gelatine	kalt einweichen
375	g	Sahne	mit
40	g	Zucker	und
1		Vanilleschote	aufkochen lassen

.....

Gelatine darin auflösen, abkühlen lassen  
vorsichtig zu dem Himbeergelee geben und  
Das ganze möglichst über Nacht im Kühl-  
schrank fest werden lassen.

Mit Minzeblättchen und einer Himbeere garniert servieren

750	g	Himbeeren	}	reichen für 14 Ikea-Gläschen
9	Bl.	Gelatine		
.....				
750	g	Sahne	}	
80	g	Zucker		
6	Bl.	Gelatine		