

Michael König

80 Klassiker in **5** Varianten =
400 LIEBLINGSREZEPTE

Alltagstaugliche Gerichte
von Schnitzel und Lasagne
bis Kaiserschmarrn

riva

© 2020 des Titels »80 Klassiker in 5 Varianten« von Michael König (ISBN 978-3-7423-1232-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



LIEBE KOCHFREUNDE,

als mich der riva Verlag um ein Konzept für ein Kochbuch mit 80 Gerichten in je fünf Varianten bat, hatte ich gemischte Gefühle. Einerseits war ich begeistert, eine Marktlücke füllen zu dürfen, andererseits hatte ich großen Respekt vor diesem Riesenprojekt.

Leicht verzweifelt erzählte ich Freunden von dem neuen Vorhaben, und viele sagten spontan ihre Unterstützung zu. Dank meiner elf Kochhelden haben wir die 400 Gerichte an sechs Shooting-Tagen gekocht, fotografiert und gemeinsam gegessen. Aus dieser Teamarbeit ist eines meiner schönsten Bücher entstanden. Ich hoffe, Sie haben beim Nachkochen genauso viel Freude wie wir.

Und wenn Sie eine Idee für eine weitere Variante zu unseren Gerichten haben, schreiben Sie sie doch gleich direkt ins Buch. Wir haben auf jeder Rezeptseite extra Platz dafür freigehalten.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht

Ihr Michael König





GUT ZU WISSEN ...

BASICS

Fertigprodukte

Nach Möglichkeit bereiten Sie alle Zutaten, z. B. Gemüsebrühe und Tomatenketchup, selbst zu. Wenn es schnell gehen muss, reichen auch Fertigprodukte.

Fleisch und Fisch

Brauchen Sie vor der Zubereitung nicht zu waschen. Dadurch vermeiden Sie die Verbreitung von möglichen Keimen, und das Lebensmittel wird nicht unnötig gewässert. Sehnen, Knochen und Gräten entfernen.

Gemüse, Salate und Obst

Vor der Zubereitung die Lebensmittel säubern, waschen, trocknen, schälen, entkernen, pellen etc. Aus Platzgründen wird hierauf in den Rezepten verzichtet.

Gewürze

Wenn sie nicht als „frisch“ bezeichnet sind, handelt es sich um getrocknete Gewürze. Soweit möglich Gewürze mit der Mühle mahlen. Das Gericht zum Ende noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

Ofentemperatur

Sofern nicht anders angegeben, verwenden Sie zum Garen im Ofen Umluft. Wer lieber mit Ober-/Unterhitze backt, erhöht die angegebene Temperatur um 20 °C. Um die benötigte Temperatur zum richtigen Zeitpunkt zu erhalten, heizen Sie den Ofen rechtzeitig vor. Im Buch wird auf entsprechende Hinweise aus Platzgründen verzichtet.

Portionsgröße

Die Gerichte sind auf 4 Erwachsene ausgelegt.

Salz und Pfeffer

Wir empfehlen Meersalz und schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen aus der Mühle. Bei diesen Grundgewürzen verzichten wir auf Mengenangaben und überlassen es Ihnen, wie salzig und scharf Sie es mögen.

Tiefkühlkost

Sofern nicht anders beschrieben, tauen Sie tiefgekühlte Kost vor Verwendung auf.

Zutatenangaben

Die Zutaten sind mengenmäßig genau angegeben und beziehen sich auf den verwertbaren Teil, d. h. ohne Schale, Kern, Abtropfwasser etc. Hiervon abweichend sind z. B. die Butter zum Einfetten der Auflaufform, das Mehl zur Vorbereitung der Arbeitsfläche und das Wasser zum Auffüllen von Suppen in der Zutatenliste nicht enthalten, sondern werden als in der Küche vorhanden vorausgesetzt.

VORBEREITUNG VON GEMÜSE UND OBST

Ananas

Grüne Blätter abschneiden und die Ananas großzügig schälen. Strunk und die noch verbleibenden Augen herausschneiden.

Apfel, Aprikose, Birne und Pfirsich

Waschen oder dünn schälen. Kerngehäuse entfernen.

Auberginen

Waschen, aufschneiden, gut salzen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und die Auberginen trocken tupfen.

Avocado

Mit dem Messer halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und entkernen.

Blumenkohl und Brokkoli

Äußere Blätter entfernen, dann waschen. Röschen vom Strunk schneiden. Wenn der Strunk verwendet wird, diesen kreuzweise einschneiden, sodass er beim Blanchieren schneller gart.

Chili- und Paprikaschote

Waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Frühlingszwiebeln und Lauch

Oberer Teil der dunkelgrünen Blätter und das Wurzelende abschneiden. Lauch der Länge nach einschneiden und gründlich zwischen den Blättern waschen.

Granatapfel

In 2 Hälften teilen, mit dem Kochlöffel solange auf die Schale klopfen, bis sich die glibberigen Kerne von selbst lösen. Weiße Fruchthäute entfernen.

Gurken

Waschen oder schälen. Ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, damit die Gurke kein Wasser zieht.

Kartoffeln

Waschen oder schälen.

Knoblauch und Zwiebel

Schälen und Enden abschneiden.

Knollensellerie

Schälen, das Wurzelwerk und bräunliche Stellen dabei entfernen.

Kräuter

Waschen, trocken schütteln und entweder mit Stiel bzw. Zweig verwenden oder Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

Kürbis

Hokkaido nur waschen. Andere Sorten wie Butternusskürbis schälen. Halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel heraustrennen und faszriges Fruchtfleisch entfernen.

Mango

Schälen, quer in 2 Hälften schneiden und das Fruchtfleisch vom Kern lösen.

Melone

Halbieren, großzügig schälen und festes Fruchtfleisch entfernen. Ggf. Kerne mit einem Löffel herauslösen.

Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln

Waschen, dünn schälen und die Enden abschneiden.

Pilze

Nach Möglichkeit nicht waschen, sondern nur mit einem Pinsel gründlich säubern. Strunk abschneiden.

Radisheschen

Waschen und Enden abschneiden.

Rhabarber und Staudensellerie

Waschen, die Enden abschneiden und ggf. faszrige Haut mit einem Messer abziehen.

Rote Bete

Wasser mit 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 TL Butter und je nach Geschmack mit 1 Zitronen- oder Orangenschale, 1 Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem Topf zum Kochen bringen und die Rote Bete je nach Größe 45–60 Min. bissfest garen. Abgießen und die Knollen mit Einweghandschuhen pellen.

Salate

Salatköpfe (Kopfsalat, Chicorée, Radicchio etc.) vor dem Waschen vom Strunk entfernen. Übrige Salate (Rucola, Blattspinat, Mangold etc.) direkt waschen.



Spargel

Schälen (weißen Spargel komplett, grünen Spargel im unteren Drittel), holzige Enden abschneiden. Wasser mit 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 TL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. bissfest garen.

Tomaten

Waschen und den Stielansatz entfernen. Ggf. entkernen und den Saft leicht ausdrücken.

Wirsing

Halbieren, Blätter vom Strunk trennen und waschen.

BESONDERE ZUTATEN

Aceto Balsamico und Balsamico Bianco

Verwenden Sie hochwertige Balsamessige, da sie vom Geschmack intensiver als herkömmliche Essige sind.

Calamaretti

Kleine Tintenfische, die in der mediterranen und asiatischen Küche weit verbreitet sind. Zur Vorbereitung putzen, Chitin und Innereien aus den Tuben entfernen. Diese längs aufschneiden und waschen.

Chorizo

Feste, grobkörnige Schweinewurst aus Spanien und Portugal, die mit Paprika und Knoblauch gewürzt ist.

Fleur de Sel

Die groben Körner der Salzblüte verleihen Gerichten ein besonders feines Aroma. Passt z. B. zu frischen Blattsalaten, gebratenem Fisch, Kartoffeln und Blechgemüse.

Granatapfel

Exotische Frucht mit vielen Ballaststoffen, Kalium und Vitamin C. Die Kerne des Granatapfels passen gut zu Salaten und Desserts.

Pul Biber

Rote oder schwarze Chiliflocken, die es im türkischen Lebensmittelladen zu kaufen gibt. In diesem Buch wird der mildere rote Pul Biber verwendet.

Ras el-Hanout

Wörtlich: „Kopf des Ladens“. Eine nordafrikanische Mischung aus ca. 25 Gewürzen, deren Zusammensetzung der Überlieferung nach nur der „Chef des Gewürzladens“ herzustellen vermag. Zutaten sind Anis, Chili, Galgant, Ingwer, Kardamom, Muskat, Nelke und Zimt. Passt u. a. zu Couscous und Fleischgerichten.

KOCHMETHODEN

Ablöschen

Angebratenes Fleisch oder Gemüse mit Flüssigkeit begießen, um den Bratensatz in der Pfanne oder im Topf zu lösen.

Abschrecken

Blanchiertes Gemüse schnell abkühlen, um den Garvorgang abzubrechen.

Aufschlagen

Zutaten wie Eier oder Sahne mit einem Schneebesen oder Handmixer zu einer cremigen Masse schlagen.

Backen (Garprobe)

Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens bzw. Muffins stechen und beim Herausziehen prüfen, ob flüssiger Teig daran klebt. Falls ja, weiterbacken.

Blanchieren

Gemüse in Salzwasser kurze Zeit kochen, sodass es Farbe und Biss behält.

Braten

Fleisch oder Gemüse bei hohen Temperaturen in Pfanne, Topf oder Ofen mit oder ohne Fett garen.

Dünsten

Gemüse oder Obst bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder im Topf mit wenig Fett garen.

Filetieren

Unerwünschte Teile herausschneiden, z. B. Knochen und Sehnen vom Fleisch, Gräten vom Fisch oder Haut und Adern von Orangen.

Häuten (Tomaten)

Tomaten kreuzweise die oberste Hautschicht einschlitzen, in einem Topf mit siedendem Wasser max. 1 Min. garen, abschrecken und Haut mit einem scharfen Messer abziehen.

Karamellisieren

Zucker unter ständigem Rühren am besten mit einem Holzlöffel schmelzen und bräunen.

Kochen (Garzeiten)

In Salzwasser gar kochen: frische Nudeln (3–5 Min.), weiches Gemüse (6–8 Min.), Nudeln und Eier (8–10 Min.), festes Gemüse (10–15 Min.), Reis (10–20 Min.) und Kartoffeln (15–20 Min.).

Passieren

Saucen, Suppen oder Pürees durch ein Sieb drücken, sodass unerwünschte Bestandteile wie Gemüsestücke, Knochen, Gewürze etc. aufgefangen werden.

Rösten

Nüsse und Kerne (z. B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne) unter Rühren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze braten, bis sie gebräunt sind.

Schmoren

Fleisch und Gemüse nach kurzem Anbraten und Ablöschen mit Flüssigkeit garen.

Trennen (Ei)

Methode 1: Eigelb von einer Schalenhälfte in die andere füllen und dabei das Eiweiß in einer Schüssel auffangen.

Methode 2: Ei in eine Schüssel aufschlagen. Eine leere Plastikflasche zusammendrücken, Öffnung an das Eigelb halten, die Hand öffnen und dabei das Eigelb in die Flasche saugen.

Unterheben/Unterziehen

Eischnee, Sahne oder andere Zutaten vorsichtig mit einer Creme, einem Kuchenteig, einem Salat etc. mischen, ohne dabei die Struktur zu zerstören.

Wasserbad

Metallschüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen und darin z. B. Schokolade schmelzen oder Eier schaumig schlagen.

ABKÜRZUNGEN

EL	gestrichener Esslöffel
°C	Grad Celsius
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
Min.	Minuten
mind.	mindestens
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
Pck.	Päckchen
Pr.	Prise
Std.	Stunde
TK	Tiefkühl
TL	gestrichener Teelöffel



KARTOFFELSALAT 16

- Norddeutscher Kartoffelsalat
- Bayrischer Kartoffelsalat
- Steirischer Kartoffelsalat
- Mediterraner Ofenkartoffelsalat
- Pikanter Süßkartoffelsalat

MÖHRENSALAT 18

- Möhren-Apfel-Salat
- Andalusischer Möhrensalat
- Waldorf-Möhren-Salat
- Rote-Linsen-Möhren-Salat
- Orientalischer Möhrensalat mit Kichererbsen

CAESAR SALAD 20

- Caesar Salad
- Caesar Salad mit Lammeilet
- Caesar Salad mit Tomaten und Speck
- Caesar Salad mit Garnelen
- Caesar Salad mit Hähnchenbrust

TOMATENSALAT 22

- Tomaten-Kräuter-Salat
- Tomaten-Wassermelonen-Salat
- Kirschtomaten-Mozzarella-Salat
- Tomaten-Thunfisch-Salat mit Weißen Bohnen
- Tomaten-Spargel-Salat mit Avocado

NUDELSALAT 24

- Nudelsalat
- Nudelsalat Mediterran
- Nudelsalat Caprese
- Nudelsalat Antipasti
- Nudelsalat mit Huhn

GURKENSALAT 26

- Gurken-Dill-Salat
- Gurken-Avocado-Salat mit Dicken Bohnen
- Griechischer Gurken-Tomaten-Salat
- Toskanischer Brotsala
- Gurken-Melonen-Salat mit Minze

COUSCOUS-SALAT 28

- Tabbouleh
- Granatapfel-Couscous-Salat
- Couscous-Salat mit Datteln und Mandeln
- Aprikosen-Couscous-Salat
- Blumenkohl-Couscous-Salat

ROTE-BETESALAT 30

- Rote Bete-Salat mit Birne und Nüssen
- Rote-Bete-Salat mit Orange und Weißen Bohnen
- Rote-Bete-Carpaccio mit Trauben und Schafskäse
- Rote-Bete-Salat mit Forelle und Meerrettichquark
- Rote-Bete-Bulgur-Salat mit Kichererbsen

BLATTSALAT 32

- Kopfsalat mit Joghurt-Dressing
- Sommersalat mit Beeren, Avocado und Ziegenkäse
- Friséesalat mit Kichererbsen, Orangen und Feta
- Frühlingssalat mit Spargel, Parma und Ei
- Kopfsalat mit Lachs, Ananas und Avocado

FELDSALAT, RUCOLA UND CO. 34

- Feldsalat mit Speck und Kartoffel-dressing
- Feldsalat mit Entenbrust und Mango
- Mangold-Spinat-Salat mit Roter Bete und Cranberries
- Salat mit Pilzen, Maronen und Ziegenkäse
- Rucola mit Ofenkartoffeln, Paprika und Oliven

SALATE

KARTOFFELSALAT



NORDDEUTSCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln /
200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 3 Eier /
100 g Cornichons im Glas /
150 g Schmand / 100 g Delikatess-
Mayonnaise / 50 g Joghurt / Salz /
Pfeffer / 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel mit Brühe übergießen.

Eier hart kochen, pellen und klein würfeln. Cornichons abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben.

Für das Dressing Schmand, Mayonnaise, Joghurt und 4 EL Gurkensud mischen. Salzen und pfeffern. Mit Salat vermengen und mind. 30 Min. durchziehen lassen. Schnittlauch fein hacken und darüber streuen.

BAYRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 4 EL Weißweinessig / 1 TL scharfer Senf / Salz / Pfeffer / 1 Mini-Salatgurke / 1 Bund Radieschen / 2 rote Zwiebeln / 1 Bund Schnittlauch / 4 EL Rapsöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel legen.

Brühe mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und umrühren. Zugedeckt 60 Min. ziehen lassen.

Gurke und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Schnittlauch klein hacken. Alles zu den Kartoffeln geben und mit dem Öl untermischen.

STEIRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln / 1 Zwiebel / 4 EL Weißweinessig / 4 EL Rapsöl / 1 TL Senf / Salz / Pfeffer / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 50 g Kürbiskerne / 250 g Feldsalat / 2 EL Kürbiskernöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel legen.

Zwiebel klein hacken, mit Essig, Rapsöl, Senf, Salz, Pfeffer und der Brühe vermischen und über die Kartoffeln gießen. Gut vermengt und zugedeckt mind. 60 Min. ziehen lassen. Kürbiskerne rösten und mit dem Feldsalat unter den Kartoffelsalat heben. Kürbiskernöl darüber gießen.



MEDITERRANER OFENKARTOFFELSALAT

700 g Rosmarinkartoffeln (S. 99) / 6 EL Salsa verde (S. 152) / 300 g grüne Prinzess-Bohnen / Salz / Pfeffer / 6 frische küchenfertige Calamaretti (à ca. 40 g) / 2 EL Olivenöl / 1 rote Chilischote / 2 Knoblauchzehen / ½ Zitrone / 1 Handvoll frischer Rucola

Rosmarinkartoffeln und Salsa verde miteinander vermengen. Bohnen in Salzwasser 10 Min. kochen, zu den Kartoffeln geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Calamaretti in Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl 1 Min. scharf anbraten. Chilischote in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides zugeben. Zitrone hineinpressen und alles gut durchschwenken. Calamaretti mit den Kartoffeln und dem Rucola vermengen.

PIKANTER SÜSSKARTOFFELSALAT

2 Süßkartoffeln / 2 Knoblauchzehen / 200 g Chorizo / 8 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer / 1 Pr. Zimt / 12 reife Kirschtomaten / 3 Frühlingszwiebeln / 4 EL Balsamico Bianco / 1 TL Senf / 1 TL Honig

Süßkartoffeln in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen vierteln. Chorizo in Scheiben schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Im Ofen 15–20 Min. bei 200 °C garen.

Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. 4 EL Öl langsam unterschlagen. Alle Zutaten mischen.

MÖHRENSALAT

MÖHREN-APFELSALAT

500 g Möhren / 3 kleine Äpfel (z. B. Elstar, Braeburn) / 1 Zitrone / 2 EL Rapsöl / 1 Pr. Rohrohrzucker / Salz / Pfeffer / 2 EL Sonnenblumenkerne

Möhren und Äpfel zu feinen Stiften hobeln und in eine Schüssel geben. Zitrone darüber auspressen. Öl und Zucker hinzugeben und alles umrühren. Zugedeckt mind. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

ANDALUSISCHER MÖHRENSALAT

500 g Möhren / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 2 Knoblauchzehen / 4 EL Weißweinessig / 4 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer / 4 Zweige Oregano / 1 TL edelsüßes Paprikapulver / 1 TL Kreuzkümmel

Möhren schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Möhren zugeben und zugedeckt ca. 8 Min. bissfest garen. Danach in eine Schüssel geben.

Knoblauch sehr fein hacken, mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und den Gewürzen zu den Möhren geben, verrühren und zugedeckt mind. 2 Std. ziehen lassen. Den Salat gelegentlich durchmischen.

WALDORF-MÖHREN-SALAT

2 Äpfel / 500 g Möhren / 250 g Knollensellerie / 1 Zitrone / 2 Frühlingszwiebeln / 6 Walnüsse / 1 Pr. Rohrohrzucker / 100 g Delikatess-Mayonnaise / 50 g Joghurt / Salz / Pfeffer / 1 TL rosa Pfefferkörner

Äpfel mit Schale, Möhren und Sellerie zu Stiften hobeln und in eine Schüssel geben. Zitrone darüber auspressen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Walnusskerne hacken und in einer Pfanne rösten. Beides dazugeben und mit Zucker bestreuen.

Mayonnaise mit Joghurt mischen, salzen, pfeffern und mit dem Salat vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Std. durchziehen lassen. Die Pfefferkörner grob mahlen und über den Salat streuen.



ROTE-LINSEN-MÖHREN-SALAT

500 g Rote Linsen / 4 EL Balsamico Bianco / 6 EL Olivenöl / 2 rote Zwiebeln / 1 Pr. Rohrohrzucker / 1 Schuss Likör (z. B. Marsala, Sherry) / 60 g Cranberries / 4 Möhren / 2 Äpfel / 5 Stiele glatte Petersilie / ½ Zitrone / Salz / Pfeffer

Linsen in kochendem Wasser 12–15 Min. bissfest garen. In eine Schüssel geben, mit 2 EL Essig und 2 EL Öl marinieren.

Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Öl glasig dünsten, mit Zucker karamellisieren und mit Likör ablöschen. Cranberries hacken und mit den Zwiebeln zu den Linsen geben.

Möhren in feine Streifen hobeln, Äpfel mit Schale in kleine Würfel schneiden. Petersilienblätter hacken. Alles mit den Linsen vermengen. Zitrone darüber auspressen, 2 EL Essig und 2 EL Öl zufügen. Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ORIENTALISCHER MÖHRENSALAT MIT KICHERERBSEN

4 Möhren / 4 Schalotten / 1 Bio-Orange, Saft und 3 Streifen Schale / 6 EL Olivenöl / 1 Pr. Rohrohrzucker / Salz / Pul Biber / 2 EL Rosinen / 3 Zweige Minze / 3 EL Sesam / 1 Dose Kichererbsen (400 g) / 1 EL Weißweinessig

Möhren schräg in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Einen Streifen Orangenschale abziehen. Alles in einer Pfanne mit 2 EL Öl andünsten. Mit Zucker karamellisieren, mit Salz und Pul Biber würzen und die Orange darüber auspressen. Bei geringer Hitze zugedeckt unter Rühren 8 Min. garen, bei Bedarf Wasser zufügen.

Orangenschale herauslesen und mit den Rosinen und Minzblättchen fein hacken. Sesam in einer Pfanne rösten.

Alles zusammen mit den Kichererbsen und unter Zugabe von Essig und 4 EL Öl vermengen.



MEIN ♥-REZEPT



CAESAR SALAD

CAESAR SALAD

2 kleine Köpfe Römersalat / 2 Knoblauchzehen / 6 Sardellenfilets / 100 g Parmesan / ½ Zitrone / 2 Eier / 250 ml Olivenöl / 2 TL Worcestersauce / 1 TL Zucker / Salz / Pfeffer / 100 g Weißbrot / 25 g Butter / 2 Korianderstängel

Salatherzen und hellgrüne Blätter zerkleinern. Knoblauch und Sardellen fein hacken. 50 g Parmesan reiben, 50 g Parmesan hobeln. Zitrone auspressen.

Eier trennen, Eigelbe in einer Schüssel mit Zitronensaft verrühren. Das Öl im dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren. Knoblauch, geriebenen Parmesan, Sardellen und Worcestersauce hinzugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Salat in einer Schale vermischen.

Brot würfeln, in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten und mit den Korianderblättern und den Parmesanhobel über den Salat geben.

CAESAR SALAD MIT LAMMFILET

1 Chilischote / 1 Knoblauchzehe / ¼ Zimtstange / 1 EL Koriandersamen / 1 EL schwarze Pfefferkörner / 1 Limette / 80 ml Olivenöl / 400 g Lammfilets / Caesar Salad

Chilischote und Knoblauchzehe fein hacken. Zimtstange, Koriandersamen und Pfefferkörner in einem Mörser zermahlen. Limette auspressen. Alles mit 50 ml Öl vermischen und mit den Filets in einem Gefrierbeutel mind. 4 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank lagern.

Caesar Salad zubereiten. Fleisch bei starker Hitze 3 Min. in einer Pfanne mit 30 ml Öl anbraten und 10 Min. im Ofen bei 140 °C fertig garen. Danach in Scheiben schneiden und mit den Croûtons, den Korianderblättern und Parmesanhobeln auf dem Salat anrichten.

