

KARIN STÖTTINGER

Gefüllt
GEWICKELT
Gero��et

SOMMERROLLEN · RAVIOLI · DIM SUM · WRAPS · TACOS & CO

Brandstätter

KARIN STÖTTINGER

Gefüllt
GEWICKELT
Gerollt

SOMMERROLLEN
RAVIOLI · DIM SUM · WRAPS
TACOS & CO

UNTER MITARBEIT VON

Gabriele Gugetzer

MIT FOTOGRAFIEN VON

Julia Stix



Ihr Lieben!

Was bleibt im Leben, sind Momente, die uns berührt haben, die uns glücklich machen. Für mich sind sie verbunden mit Familie, mit Freunden, mit gutem Essen. Damit ich mehr Zeit für meine Lieben habe, soll das Kochen für sie nicht aufwändig sein. Ich mag Fast Food – aber natürlich vom Feinsten.

Deswegen habe ich mich auch besonders in mein neues Buchprojekt verliebt. Mit Menschen unterschiedlichster Kulturen habe ich gewickelt, gefüllt, gerollt. In diesem Buch ist alles essbar, auch die Verpackung. Ob Tortillas, Salatblätter oder Strudel ... erstaunlich, was man alles füllen kann. Lauchblätter beispielsweise!

Ihr braucht nicht viel Küchenpraxis für die Rezepte.

Inspirieren ließ ich mich dieses Mal vor allem von exotischen Länderküchen. Ihr werdet Mexikanisches finden, Frühstücksrollen aus Indien, Sushi in Donut-Form, knusprig gebratene Häppchen aus China und gefülltes Obst. Aber natürlich dürfen auch Klassiker nicht fehlen, Ravioli und Gnocchi sind, ganz klar, mit dabei.

Um die Rezepte nachzukochen, braucht Ihr weder Kochpraxis noch einen Küchenschrank voller ausgefallener Gewürze. Die Verfügbarkeit der Zutaten war mir wichtig, dass die Rezepte alltagstauglich sind, ebenso. Die Zubereitung macht Spaß. Deshalb bin ich überzeugt, dass Ihr beim Wickeln, Füllen und Rollen nicht lange in der Küche allein bleiben werdet.

Alles wurde im Freundeskreis erprobt und verkostet, damit ich den Geschmack von möglichst vielen von Euch treffe. Natnicha, Giorgio und Eddie möchte ich ganz besonders danken dafür, dass sie mir zwischen dem richtigen Rollen von Gnocchi und den Geheimnissen der Fusion-Küche ganz viel über die Geheimnisse und Geschmäcker der Länderküchen beibrachten.

Viel Spaß beim Nachkochen!

#wrapandrollaroundtheworld

Eure Karin Stöttinger

Kochen mit Vorfreude!



INHALT

[Innere Werte](#)

[GEFÜLLT](#)

[Viva la vida: Mexiko](#)

[GEWICKELT](#)

[Würzig & gut: Asien](#)

[GEROLLT](#)

[Dolce vita: Italien](#)

[Register](#)

INNERE WERTE



Einleitung

Ich war fünf Jahre alt, als ich meinen ersten Gugelhupf buk. Bis heute bin ich meiner Mama dankbar, dass sie mich so früh ans Kochen, Backen, Zubereiten und Genießen herangeführt hat. Sie hat es zu etwas Selbstverständlichem gemacht. Deshalb liebe ich es, mit meiner Familie und meinen Freunden zu kochen. Was mir dabei am wichtigsten ist: dass wir Freude haben beim Essen, dass wir uns freuen auf's Essen und dass wir uns in Ruhe zusammensetzen und genießen.

Natürlich interessieren mich auch aufwändige Menüs. Ich mag es, Neues auszuprobieren. Dafür stehe ich dann auch gerne einmal länger in der Küche ... aber die Liebe zu frischen, schnellen Gerichten hat meinen Kochstil geprägt.

MÄRKTE UND HOFLÄDEN

Am liebsten kaufe ich auf dem Markt ein oder in meinem Hofladen um die Ecke. Ich weiß es sehr zu schätzen, solche Angebote direkt vor der Nase zu haben. Es macht Spaß, mit den Standbetreibern zu reden, die mir gerne auch mal Rezeptideen verraten. Ein Einkauf im Hofladen ist dann wirklich wie ein Besuch bei guten Freunden. Ich weiß, von wem ich kaufe, da zahle ich auch gerne ein bisschen mehr. Doch man hat nicht immer Zeit dafür, weshalb ich froh bin, einen guten Supermarkt mit einem regionalen Sortiment und Bioprodukten in der Nähe zu haben.

Dort besorge ich mir viele Basisprodukte. Frisches Gemüse, Fleisch und Fisch kaufe am liebsten von den Einzelhändlern meines Vertrauens.

SUPERMÄRKTE UND ASIENLÄDEN

Basiszutaten wie Mehle, Öle und Würzmittel und -saucen kaufe ich im gut sortierten Supermarkt oder im Asienladen. In Österreich und in Deutschland werden Mehle nach ihrem Ausmahlgrad und dem damit verbundenen Mineralstoffgehalt klassifiziert. Je dunkler ein Mehl ist, je höher der Anteil an Mineralstoffen. Trotzdem greife ich beim Backen zum Weißmehl, denn es schmeckt einfach feiner. Für welche Mehlsorte Ihr Euch entscheidet, ist Euch überlassen, das ist eine Sache des persönlichen Geschmacks.

Mehle wie Öle sollten geschützt aufbewahrt werden. Bei Mehlen empfiehlt sich das Umfüllen in Vorratsgläser. Wie Öle sollten sie dunkel gelagert werden. Das griffbereit am Herd stehende Olivenöl ist zwar praktisch, aber das Öl wird ranzig, bei Sesamöl und Kernöl gilt das erst recht.

Beim Einkauf im Asienladen kann ich mich spätestens am Regal für Würzsaucen nicht bremsen. Ich habe eine ganze Bandbreite dieser relativ preiswerten Saucen griffbereit in der Schublade und experimentiere gerne. Austernsauce, Fischsauce, Sesamöl und Sojasauce reichen aber völlig aus.

KÜHLSCHRANK UND GEFRIERFACH

Praktisch ist das Einfrieren: TK-Teige aus dem Asienladen brauchen nur wenig Zeit, um aufzutauen. Roher Pak Choi lässt sich genauso gut einfrieren wie eine ganze, geschälte Ingwerknolle. Einfach portionsweise entnehmen bzw. reiben. Auch Limettensaft hält sich prima in der Kühle; ich nehme dafür Eiszapfenbehälter. Miso kaufe ich als großen Beutel und friere ihn ebenfalls ein. Dann hält er mehrere Jahre. Mit Nudeln und Reis hingegen habe ich keine guten Erfahrungen gemacht, und auch mein Lieblingskraut, der Koriander, schmeckt frisch einfach viel, viel besser. Die Lebensdauer von frischen Kräutern könnt Ihr super verlängern, wenn Ihr die Kräuterbunde in einen Gefrierbeutel legt und mit etwas Luft fest verschließt. Im Kühlschrank bleiben sie dann mehrere Tage frisch.

SO MACHT IHR EURE KÜCHE INTERNATIONAL

Asiatisch, mexikanisch, italienisch ... das klingt jetzt etwas aufwändig. Ist es aber nicht! Ich verspreche, Ihr braucht nicht gleich eine neue Küche. Ein paar Hilfsmittel wären schön, aber sie kosten nicht viel und nehmen wenig Platz weg. Wer einmal in eine normal große Wohnung in Singapur gespäht hat, der weiß, warum Asiaten so klug im Stapeln sind. Platz ist dort überall Mangelware. So lassen sich Dämpfkörbchen beispielsweise fast meterhoch ineinander stecken. Sie kosten wenig und eignen sich nicht nur für die Küche, sondern auch zum Servieren. Bei Ess-Stäbchen bin ich etwas konservativ. Einwegstäbchen mag ich nicht so gerne, lackierte Stäbchen, die man über Jahre wieder verwenden kann, sind mir lieber. Aber mit Stäbchen essen ist kein Muss! Von der Gabel oder vom asiatischen Suppenlöffel (solche Löffel sind auch super zum Servieren von Dips & Co.) schmeckt's genauso gut.

Eine Nudelmaschine ist ein sehr dekoratives Gerät. Nudeln selber machen, klar, das macht Spaß, aber es gibt auch gute Fertigprodukte. Alternativ tut's ein Nudelbrett zum dünnen Ausrollen von Teig.

Auch eine Tortillapresse in der Küche schaut super aus. Und es macht Spaß, Tortillas selbst herzustellen (Kinder finden das auch toll!). Aber wirklich notwendig ist eine Presse nicht. Fertige Tortillas aus Weizenmehl oder einer Maismehl-Weizenmehl-Mischung gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen. Achtet bitte auf das Haltbarkeitsdatum, das nur wenige Wochen beträgt, und friert sie gegebenenfalls einfach ein.

Ein paar gute Messer, ein Schneidebrett und Lust auf neue Rezepte – damit seid Ihr perfekt gerüstet.





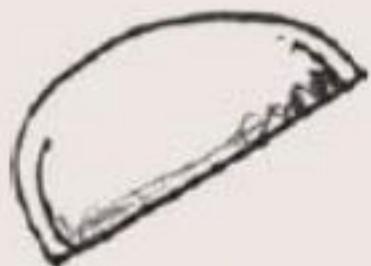
SPECIALS

GEFÜLLTE

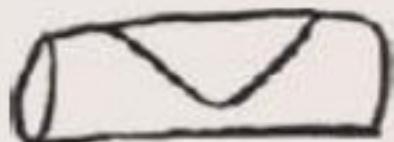


TEIGTASCHEN

FORMEN



TASCHEN



RÖLLCHEN



BÄLLCHEN

NAMEN

RAVIOLI **I**, TORTELLINI **I**, SAMOSAS **A**, EMPANADAS **M**
Frisch gemachte Teigwaren, mal mit Weizenmehl, mal mit Hartweizengrieß, mal mit Eiern, mal einfach nur mit Wasser geknetet und gerollt.

FRÜHLINGSROLLEN **A**, SOMMERROLLEN **A**
Aus Reismehl oder Weizenmehl besteht der Teig, serviert werden sie entweder frittiert oder mit einer knackig-frischen rohen Füllung.

DIM SUM **A**, WONTON **A**

So viele Teigvarianten wie Füllungen. Wonton werden gekocht, Dim Sum gedämpft.

GEDÄMPFT • FRITTIERT • GEKOCHT

A ASIATISCH

M MEXIKANISCH

I ITALIENISCH

SPECIALS

GRUNDREZEPTE



TEIGE

ZUTATEN

WEIZENMEHL + WASSER DAZU JE
NACH REZEPT: HEFE KARTOFFELN
EIER

REISMEHL WASSER

MAISMEHL SALZ WASSER

TEIGE

Wird Hefe verwendet, muss der Teig länger ruhen, um luftig aufzugehen. Beim Kneten wird der Kleber aktiv, der die Gerichte so schön elastisch und „kauig“ macht.
Milch anstelle von Wasser verfeinert.

GNOCHI [I](#), **TORTILLAS** [A](#), **BAGELS**, **PROFITEROLES**,
DIM SUM [A](#)

Enthält kein Gluten, deshalb lässt es sich nicht für Brote verwenden. Als Klebreismehl für japanische Süßigkeiten. Besonders typisch in der vietnamesischen und südindischen Küche.

FRÜHLINGSROLLEN [A](#)

Maismehl wird oft Weizenmehl beigefügt. Im Internet gibt es sogenanntes nixtamalisiertes Maismehl, das aus Maiskörnern gemacht wird. Es enthält kein Gluten, eignet sich also nicht zum Backen.

TORTILLAS [M](#), **TACOS** [M](#)

GEDÄMPFT • **GEBACKEN** • **ROH**

[A](#) ASIATISCH

[M](#) MEXIKANISCH

[I](#) ITALIENISCH





SPECIALS

LIEBLINGS-



DIPS & SAUCEN

NAMEN

GUACAMOLE M REZEPT AUF [SEITE 124](#)

Schmeckt zu Tortillachips, als Füllung von Tacos und Tortillas, zu Steaks und Fisch, auch Ceviche. Oder einfach zum Tomatensalat.

HUMMUS REZEPT AUF [SEITE 124](#)

Schmeckt als Dip zu Gemüsesticks, gehört in eine ordentliche Falafel und auf jedes Meze-Büfett. Peppt auch Salatgurken auf.

ERDNUSSSAUCE A REZEPT AUF [SEITE 125](#)

Die Sauce aus Thailand harmoniert besonders gut mit Geflügel, schmeckt aber auch zu Asia-Pasta oder Sommerrollen.

PICO DE GALLO M REZEPT AUF [SEITE 125](#)

Mexikos Allzweck-Dip, für den Ihr nur die ultimativ reifsten und leckersten Tomaten braucht. Schmeckt auch einfach so.

SOJASAUCE A REZEPT AUF [SEITE 125](#)

So einfach, so aromatisch: Diese aufgejazzte Sauce passt als Dip zu allem aus Asien und als Sauce zu Nudeln oder Fleisch.

ROH • GEGART • GEMIXT

A ASIATISCH

M MEXIKANISCH





Gefüllt
GEWICKELT
Gerollt

Dim Sum mit Entenbrust



FÜR 25–30 STÜCK

ZUTATEN

1 mittelgroße Entenbrust mit Haut (ca. 200 g)

1 EL Fünf-Gewürze-Pulver

1 cm Ingwerwurzel oder Galgant

3 Frühlingszwiebeln

1 Limette

1 EL Hoisinsauce

2 EL Sojasauce

1 EL Chili Bean Sauce

1 Msp. Zucker

1 TL chinesischer schwarzer Essig oder Sherryessig

25–30 Wonton-Blätter (TK-Truhe im Asienladen), aufgetaut

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Entenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fettschicht auf der Hautseite bis zum Fleisch in Abständen von ½ Zentimeter einschneiden. Das Fünf-Gewürze-Pulver in die Haut reiben. Entenbrust in eine Auflaufform legen, etwa 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist. Etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Inzwischen den Ingwer oder Galgant in eine Schüssel reiben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden. Die Limette pressen. Alle Würzzutaten und die Frühlingszwiebeln in den Limettensaft rühren. Das Entenfleisch ganz fein hacken und unterziehen. Abgedeckt mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Einen großen Topf mit heißem Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen eine Lage Wonton-Blätter auf einer Arbeitsplatte auslegen. Je 1 Esslöffel Entenbrustfüllung in die Mitte

setzen. Den Teigrand mit kaltem Wasser einstreichen. Die Wontons je nach Wunsch entweder zu einem Halbmond zusammenklappen (für die Ungeübten) oder drehen (s. Foto). Die Körbchen eines Bambusdämpfers mit Backpapier oder Salatblättern auslegen. Die Wontons einlegen (nicht übereinander). Die Körbchen deckeln und die Wontons auf einem Rost über dem kochenden Wasser etwa 10 Minuten dämpfen.

GYOZAS unterscheiden sich von anderen Dim Sum dadurch, dass sie erst knusprig angebraten und dann gedämpft werden (im Bild links). Für etwa 30 Gyozas mit Geflügelfüllung benötigt Ihr 200 g Hähnchenfilet.

DIM SUM FÜLLEN & FORMEN



FÜLLEN



RAND EINDREHEN



VERSCHLUSSEN

Dim Sum mit Shiitake und Tofu

FÜR 25–30 STÜCK

ZUTATEN

200 g Shiitake-Pilze

2 EL Sesamöl

150 g fester Tofu

1 Schalotte

1 kleine Knoblauchzehe

1 cm Ingwerwurzel

1 EL Sojasauce

8 Stängel Schnittlauch

25–30 Wonton-Blätter

ZUBEREITUNG Die Stängel der Pilze entfernen. Pilze mit einem feuchten Tuch reinigen, fein hacken. Das Sesamöl in einer Pfanne erwärmen. Den Tofu fein hacken. Mit den Shiitake-Pilzen mehrere Minuten im Öl anbraten. Inzwischen die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, den Ingwer reiben, alle drei Zutaten untermischen. Mit Sojasauce ablöschen. Ohne Deckel köcheln, bis die Kochflüssigkeit verdampft ist. Inzwischen den Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, fein hacken, untermischen.

Einen großen Topf mit heißem Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen eine Lage Wonton-Blätter auf einer Arbeitsplatte auslegen. Je 1 Esslöffel Shiitake-Füllung in die Mitte setzen. Den Teigrand mit kaltem Wasser einstreichen. Die Wontons je nach Wunsch entweder zu einem Halbmond zusammenklappen (für die Ungeübten) oder drehen (s. Foto auf [Seite 22](#)). Die Körbchen eines Bambusdämpfers mit Backpapier oder Salatblättern auslegen. Die Wontons

einlegen (nicht übereinander). Die Körbchen deckeln und die Wontons auf einem Rost über dem kochenden Wasser etwa 10 Minuten dämpfen.

Grundteig

ZUTATEN

Mehl

Wasser

ZUBEREITUNG Im Verhältnis von 2:1 Mehl und Wasser verarbeiten, beispielsweise 300 g Mehl auf 150 ml heißes Wasser. Zutaten gut verkneten. Hält der Teig noch nicht zusammen, esslöffelweise Wasser angießen und so lange kneten, bis er elastisch ist. Abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen, dann kann er verarbeitet werden.

TIPP Lasst den Teig in Gefrierbeuteln ruhen, die sich mit einem Reißverschluss schließen lassen. Der Teig geht dann noch ein bisschen auf und lässt sich gut ausrollen. Wenn Ihr ihn ausrollt (auf etwa 4 cm Umfang), dann von innen nach außen, damit er am Rand etwas dicker ist. Dann reißt er nicht.

Plum Sauce zum Dippen

Für etwa 80 ml

ZUTATEN

2 cm Ingwerwurzel

2 EL Plum Sauce (Asienladen)

1 EL Sojasauce

1 Sternanis

3 EL Cidreessig oder anderer milder Essig

ZUBEREITUNG Die Ingwerwurzel fein reiben und mit den restlichen Zutaten verrühren. Bei Wunsch mit etwas Wasser verlängern.

Sojasauce zum Dippen

FÜR ETWA 100 ML

ZUTATEN

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Sojasauce

1 TL Zucker

3 EL Reisessig

2 EL Sesamsaat

ZUBEREITUNG Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Sojasauce, Zucker und Reisessig verrühren. Bei Wunsch mit etwas Wasser verlängern. Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Sesamsaat bestreuen.

Knusprige Törtchen mit Asia-Hühnersalat



FÜR 24 STÜCK

ZUTATEN

24 Wonton-Blätter (Asienladen)

FÜR DIE FÜLLUNG

3 EL Pflanzenöl

1 mittelgroße Hühnerbrust

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Butter oder Pflanzenöl

1 Möhre

2 Frühlingszwiebeln

60 g geröstete Erdnüsse

50 g Sprossen nach Belieben

FÜR DIE ERDNUSSSAUCE

1 Knoblauchzehe

3 EL Erdnussbutter

2 EL flüssiger Honig

2 EL Sojasauce

2 EL Reisessig

1 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Wonton-Blätter nebeneinander

auslegen. 2 Muffinsformen mit Öl auspinseln und mit dem Blättern auskleiden. Nochmals mit Öl ausstreichen, die Blätter 8 Minuten knusprig backen. In den Formen auskühlen lassen, dann vorsichtig lösen und bis zum Befüllen beiseitestellen.

Inzwischen die Hühnerbrust auf ein Stück Alufolie legen, salzen, pfeffern, mit Butter oder Öl bestreichen. Folie fest zusammenwickeln. Fleisch etwa 25 Minuten im Ofen durchgaren lassen. Etwas abkühlen lassen, dann zerzupfen.

Die Möhre schälen, fein schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken, die Erdnüsse hacken, die Sprossen kurz mit heißem Wasser blanchieren. Unter das Fleisch rühren.

Für die Erdnusssauce die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Mit den restlichen Zutaten cremig pürieren, bei Wunsch mit etwas Wasser verlängern.

Teigschüsseln mit Salat befüllen und mit Erdnusssauce beträufeln.

PARTY: Diese Knusperbecher sind super auf dem Buffet. Ihr könnt alles vorbereiten und befüllt sie erst vor dem Servieren.

Pitas mit Pulled Pork



DAS BESTE AN DIESEN LECKER GEFÜLLTEN BRÖTCHEN: SIE MACHEN SICH MEHR ODER WENIGER VON SELBST. ANANASSAFT LÄSST DAS FLEISCH SCHÖN MÜRBE WERDEN.

Für 8 Stück

ZUTATEN

FÜR DAS PULLED PORK

1 Oberschale vom Schwein (ca. 1 kg)

1 EL Kreuzkümmelpulver

1 TL Cayennepfeffer

1 EL Paprika edelsüß

4 EL brauner Zucker

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 ml Ananassaft

FÜR DAS ANANAS-RELISH

1 Ananas

1 kleine Chilischote

2 cm Ingwerwurzel

1 rote Zwiebel

1 Bund Koriandergrün

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE PITABRÖTCHEN

8 Pitabrotchen

150 ml Crème fraîche

ZUBEREITUNG Das Fleisch vom Metzger einschweißen lassen. In köchelndem Wasser 1 Stunde sieden lassen. Inzwischen die Gewürze verrühren. Den Ofen auf 120 °C vorheizen. Das Fleisch aus der Hülle nehmen, trocken tupfen, mit den Gewürzen einreiben. Die Zwiebel abziehen, in große Stücke teilen, die Knoblauchzehen abziehen, fein reiben. Die Zwiebelstücke in einen Bräter setzen, darüber das Fleisch legen, mit Knoblauch bestreuen. Ananassaft angießen. Fleisch abgedeckt etwa 4 Stunden köcheln, bis es zerfällt.

Inzwischen die Ananas schälen, vierteln, vom Strunk befreien, in feine Stücke schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und reiben. Die rote Zwiebel abziehen, würfeln. Das Koriandergrün kalt abbrausen, Blättchen abzupfen. Alles verrühren, salzen und pfeffern.

Pitabrotchen im restwarmen Ofen etwas erwärmen, bis sie weich werden und sich leicht öffnen lassen. Mit Crème fraîche einstreichen, mit Fleisch und Ananas-Relish befüllen.

Gefüllte Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

2 große Süßkartoffeln

2 EL Öl oder Ghee

2 TL Kurkumapulver

1 TL Garam Masala

2 TL schwarze Senfsaat

½ TL Chilipulver

1 Knoblauchzehe

2 cm Ingwerwurzel

150 g gekochte Kichererbsen

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE RAITA

2 Möhren

1 kleine grüne Chilischote

250 ml Joghurt oder Crème fraîche

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

einige Korianderblättchen zur Garnierung (nach Belieben)

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln kalt abbrausen, sauber

schrubben, längs halbieren. Die Schnittstellen mit 1 EL Öl oder Ghee einstreichen. Mit der Schnittstelle nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Etwa 30 Minuten backen, bis sie weich sind.

Inzwischen die Gewürze in einer beschichteten Pfanne bei leichter Hitze anrösten. Aus der Pfanne nehmen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Ingwerwurzel schälen, fein reiben. Das restliche Öl oder Ghee in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer einige Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann die Kichererbsen untermischen und bei mittlerer Hitze einige Minuten knusprig bräunen. Die Gewürze untermischen. Bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Für die Raita die Möhren schälen und fein raspeln. Die Chilischote fein hacken. Beides unter den Joghurt oder die Crème fraîche rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriandergrün nach Belieben garnieren.

Die Süßkartoffeln auf 4 Teller geben, mit den Kichererbsen garnieren. Die Raita in Schüsselchen dazu servieren.

TIPP Als Kartoffelvariante ist dieses Gericht typisch für die nordindische Küche. In Indien werden Gewürze vor dem Verwenden etwas angeröstet. Das macht sie besonders aromatisch. Aber bitte beim Röstvorgang nicht die Küche verlassen, denn sie verbrennen leicht.

Selbst gebackene Bagels



FÜR 8 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DIE BAGELS

500 g Mehl

1 Pck. Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe

1 TL Salz

2 EL Pflanzenöl

1 EL Honig

FÜR TOMATEN-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

10 getrocknete Tomaten in Öl

200 g Frischkäse

1 Msp. Chilipulver

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM BESTREUEN

Mohn

Sesam

ZUM FÜLLEN

Rucola

Radieschen

Sprossen

Meerrettich-Frischkäse

Räucherlachs

Salatgurke

Bio-Zitronenzesten

Nuss-Nougat-Creme

Banane

Krokant

ZUBEREITUNG Das Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser, Salz und dem Öl verrühren. In die Mulde gießen. Mit einer Gabel oder einem Löffel das Mehl unter die Hefeflüssigkeit rühren, dann den Teig kneten, bis er nach etwa 10 Minuten elastisch ist. Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen, bis er etwas aufgegangen ist. 8 Kugeln formen, mit einem Kochlöffelstiel in der Mitte ein Loch bohren, auf etwa 4 Zentimeter weiten. Auf ein Blech legen, abgedeckt noch 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die getrockneten Tomaten abtupfen, kleinwürfig schneiden und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen großen Topf mit Wasser vorheizen, den Honig untermischen. Den Backofen auf 220 °C erhitzen. Die rohen Bagelstücke nacheinander auf einem Schaumlöffel kurz in das Wasser tauchen, etwas abtropfen lassen.

Mohn und Sesam auf flachen Tellern auslegen. Die rohen Bagels auf einer Seite nach Wunsch in Mohn oder Sesam wälzen, dann nebeneinander auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Etwa 20 Minuten knusprig backen.

Bagels längs aufschneiden, bestreichen und belegen: Tomaten-Frischkäse mit Rucola, Sprossen und Radieschen toppen, Meerrettich-Frischkäse mit Räucherlachs, Radieschen, Gurkenscheiben und Zitronenzesten, Nuss-Nougat-Creme mit Bananenscheiben und Krokant.

TIPP Fertig gebackene Bagels lassen sich einfrieren.

Gegrillte Paprikaschoten mit Feta-Käse-Füllung



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

1 grüne Paprika

200 g Fetakäse

50 g Pecorinokäse

1 Bio-Zitrone

4 eingelegte rote Paprika

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 kleines Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die grüne Paprika kalt abbrausen, halbieren, von Samen und Samensträngen befreien, fein würfeln. Den Fetakäse zerbröseln, mit dem fein geriebenen Pecorinokäse und den Paprikastückchen verrühren.

Die Schale der Bio-Zitrone fein abreiben, unterrühren, Käsemasse pfeffern. Die eingelegten Paprikaschoten abtupfen, mit der Masse füllen und 20 Minuten backen.

Die Zitrone in feine Stücke teilen. Die Petersilie kalt abbrausen, Blättchen fein hacken. Über die Paprikaschoten streuen, Paprikaschoten warm servieren.

Gefüllte Auberginen mit Tahini-Dip



AUS DER MEZE-KÜCHE ZWISCHEN ISRAEL UND DER TÜRKEI STAMMT DIESE FEINE VORSPEISE, SO HÜBSCH ANZUSCHAUEN WIE EINFACH ZUZUBEREITEN.

Für 4 Stück

ZUTATEN

FÜR DIE AUBERGINEN

2 kleine Auberginen (etwa 500 g insgesamt)

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 ml Tomatenpassata

1 TL Zucker

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g rote Linsen

1 Granatapfel oder 3 EL Granatapfelkerne

1 kleines Bund frische Minze

FÜR DEN DIP

1 Knoblauchzehe

1 Limette

250 ml Joghurt (idealerweise griechischer Joghurt, Fettstufe 10 %)

3 EL Sesammus (Tahini)

1 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel bis auf etwa 1 Zentimeter auslösen. Die Auberginenhälften innen mit 1 EL Olivenöl einstreichen. 15 Minuten im Ofen backen. Inzwischen das Fruchtfleisch fein hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen bei mittlerer Hitze mehrere Minuten darin glasig dünsten, Auberginenstücke unterrühren. 3 Minuten bräunen. Tomatenpassata angießen, gut durchrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Linsen unterrühren. Einmal aufwallen lassen, dann etwa 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit größtenteils verkocht ist. Mit dem Pürierstab grob morsen. Als Füllung in die ausgehöhlten Auberginenhälften löffeln. Noch 20 Minuten backen.

Inzwischen den Granatapfel halbieren. Über einer Schüssel mit einem Löffel auf die Schale klopfen, bis die Kerne herausfallen. Alternativ fertig ausgelöste Kerne verwenden. Die Minze kalt abbrausen, Blättchen abzupfen, zerzupfen. Beides als Topping beiseitestellen.

Für den Dip die Knoblauchzehe abziehen und hacken und die Limette pressen. Beides mit den restlichen Zutaten glatt pürieren und pikant würzen.

Zum Servieren die Auberginenhälften auf 4 Teller verteilen, darüber den Tahini-Dip gießen und mit dem Topping garnieren.

TIPP Joghurt mit frisch gemahlenem Pfeffer passt gut dazu.

Asiatische Pilzburger



BURGER LIEBEN WIR ALLE. DIESE JAPANISCHE VARIANTE KOMMT OHNE BURGERBRÖTCHEN UND FLEISCH AUS.

Für 4 Stück

ZUTATEN

100 g Cashews

8 große Champignons zum Befüllen (Portobello)

1 Knoblauchzehe

2 EL Miso

2 EL Sojasauce

100 g Blauschimmelkäse

½ Bund Schnittlauch oder 8 Stängel Schnittknoblauch

2 rote Paprikaschoten

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Cashews mit warmem Wasser bedecken und 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Portobello-Pilze putzen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, mit Miso und Sojasauce verrühren.

Die Pilze mit der offenen Seite nach oben auf einem Backblech auslegen. Die offene Seite mit Marinade bestreichen, abgedeckt 20 Minuten marinieren. Die Cashews abgießen, dabei etwas Einweichwasser auffangen, zusammen glatt pürieren.

Cashewpüree mit dem Blauschimmelkäse zu einer Creme verrühren. Die Pilze damit bestreichen, 15 Minuten backen, bis sie weich sind. Inzwischen den Schnittlauch oder Schnittknoblauch kalt abbrausen, in feine Röllchen schneiden.

Die Paprikaschoten kalt abbrausen, halbieren, von Samen und Samensträngen befreien, fein würfeln. Die fertig gegarten Pilze damit bestreuen und zusammenklappen. Mit Schnittlauch-

oder Schnittknoblauchröllchen bestreuen.

UMAMI nennen Japaner, was herhaft schmeckt. Es steckt in Miso und Sojasauce, aber auch in Parmesan und Blauschimmelkäse.

Gefüllte Tintenfische auf Bruschetta



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

1 (rote) Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

150 g Champignons

100 g gemischtes Hackfleisch

9 küchenfertige Tintenfische

80 g würziger Reibekäse (z.B. Parmesan oder Pecorino)

2 EL Ricotta

2 EL Tomatenmark

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zitronen

FÜR DIE BRUSCHETTA

8 Scheiben Ciabatta

1 Knoblauchzehe

250 g bunte Cocktailltomaten

1 kleine Schalotte

1 Bund Basilikum

Salz

Olivenöl

Zitronensaft zum Abschmecken

ZUBEREITUNG Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Beides darin bei leichter Hitze etwa 5 Minuten glasig dünsten.

Inzwischen die Champignons putzen, fein hacken. Unterrühren und mehrere Minuten abgedeckt anschwitzen, bis sie etwas weicher sind. Hackfleisch unterrühren und bräunen.

Die Tintenfische kalt abbrausen, trocken tupfen. 1 Tintenfisch fein hacken, mit den Käsesorten und dem Tomatenmark unter die Farce rühren. Bei Bedarf salzen und pfeffern. Mit einem Teelöffel in die Tintenfische füllen. Tintenfische mit Zahnstochern verschließen.

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Tintenfische bei mittlerer Hitze von allen Seiten 5 Minuten anbräunen.

Inzwischen Ciabattabrot toasten und mit Knoblauch einreiben. Cocktailltomaten und Schalotte klein schneiden, Basilikumblätter fein hacken und alles miteinander vermengen. Mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Auf dem Brot verteilen und die heißen Tintenfische darauf servieren.

ITALIA IN AMERIKA Dieses sizilianische Gericht ist typisch für die italienische Küche New Yorks. Ich habe es mit Bruschetta abgewandelt.

Hühnchensalat in Babybananas



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

1 große Hühnchenbrust (ca. 300 g)

2 EL Butter

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Babybananas

1 rote Zwiebel

1 gelbe Paprikaschote

1 orange Paprikaschote

4 kleine bunte Tomaten

1 Bund Koriandergrün

1 Limette

2 EL Öl (z.B. Oliven- oder Haselnussöl)

1 Msp. Chiliflocken

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Auf Alufolie legen, mit Butter einstreichen. Salzen und pfeffern. Zu einem Päckchen verschließen, etwa 25 Minuten durchgaren.

Inzwischen die Babybananas halbieren. Innen längs und quer im Abstand von etwa 1 Zentimeter einschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Grapefruitlöffel heraustrennen, würfeln. In eine Schüssel geben.

Die Zwiebel abziehen, fein hacken. Die Paprikaschoten kalt abbrausen, trocken tupfen, halbieren, von Samen und Samensträngen befreien, fein würfeln. Alles unter die Ananaswürfel rühren. Die

Tomaten waschen, vierteln, von den Samen befreien, fein hacken.

Das Hühnchenfleisch aus der Alufolie wickeln, mit den Fingern fein zerzupfen. Ausgetretenen Garsaft aufbewahren. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Limette pressen. Saft mit dem Garsaft und dem Öl verrühren, mit Chiliflocken würzen. Alles zusammenrühren, bei Bedarf noch leicht salzen und pfeffern. In die ausgehöhlten Babybananas füllen.

Ravioli mit gerösteter Kürbisfüllung



FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

250 g Hartweizengrieß

2 Eier

4 EL Olivenöl

½ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

500 g Kürbis, z.B. Butternuss

2 EL Butter

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Zimt

1 Msp. Muskatnuss

100 g Ricotta

1 Ei

FÜR DIE SAUCE

50 g Butter

6 frische Salbeiblätter

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Hartweizengrieß auf eine Arbeitsfläche häufeln. In der Mitte eine Vertiefung machen. Die Eier mit dem Olivenöl und dem Salz

verschlagen und in die Mitte gießen. Mit einer Gabel alles verrühren, dann mit den Händen mehrere Minuten lang kneten, bis sich ein glatter, elastischer Teig bildet. Bei Bedarf einige Esslöffel kaltes Wasser einarbeiten. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Währenddessen den Kürbis grob würfeln, von den Kernen befreien, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Butter bestreichen, salzen und pfeffern und mindestens 20 Minuten im Ofen backen, bis er weich ist. Abkühlen lassen.

Teig vierteln, zu Rechtecken ausrollen. Nacheinander von der breitesten bis zur engsten Einstellung durch eine Nudelmaschine rollen. Auf ein bemehltes Blech legen und abdecken.

Kürbis-Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, mit Zimt und Muskatnuss würzen, mit dem Ricottakäse und dem Ei verrühren und gut vermengen.

Einen großen Topf mit stark gesalzenem Wasser aufsetzen. Mit einem Ravioliausstecher kleine Teigrunde ausschneiden, auf einer Seite mit Füllung belegen. Teigplättchen rundum mit Wasser einstreichen, dann jedes zu einem Halbmond zusammenklappen. Etwa 10 Minuten im siedenden Salzwasser garen, bis die Ravioli nach oben schwimmen.

Butter in einem Töpfchen zerlassen, mit Salbeiblättern aromatisieren. Die Ravioli aus dem kochenden Wasser auf Teller geben, mit Salbeibutter übergießen.

VARIANTE mit Trüffelöl: Als Füllung 300 g Ricotta mit 1/2 EL Trüffelöl und etwas Salz verrühren.

Frühlingszwiebel-Pfannkuchen



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

200 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche

1 TL Salz

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Sesamöl

3–4 EL Pflanzenöl

FÜR DIE DIPSAUCE

1 Knoblauchzehe

3 EL Sojasauce

1 EL chinesischer schwarzer Essig oder Sherryessig

1 TL Zucker

1 EL weiße Sesamsaat

1 EL schwarze Sesamsaat

ZUBEREITUNG Für die Pfannkuchen das Mehl mit dem Salz und 125 ml heißem Wasser mit dem Rührmixer in einer Schüssel so lange rühren, bis sich ein Teig bildet (ggf. noch 1–2 EL Wasser angießen). Teig in der Schüssel mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, kalt abbrausen und in hauchdünne Röllchen schneiden. Beiseitestellen. Für die Dipsauce die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und mit etwas Wasser verlängern.

Den Teig in 4 Stücke teilen. Eine Arbeitsfläche bemehlen. Ein Teigbällchen zu einem dünnen Rund ausrollen. Mit etwas Sesamöl einstreichen und mit knapp einem Viertel der Frühlingszwiebeln bestreuen. Aufrollen und dann zu einer Schnecke drehen. Diese Schnecke wieder zu einem Rund ausrollen (die Frühlingszwiebelstückchen sind nun von Teig umschlossen). Den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.

1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Einen Teigladen auf einer Seite etwa 3 Minuten knusprig braun backen, wenden, noch 1–2 Minuten knusprig backen. Die restlichen Pfannkuchen auf die gleiche Weise verarbeiten, restliche Frühlingszwiebeln zum Bestreuen aufheben. Pfannkuchen in mundgerechte Schnitze aufschneiden, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Dipsauce servieren.

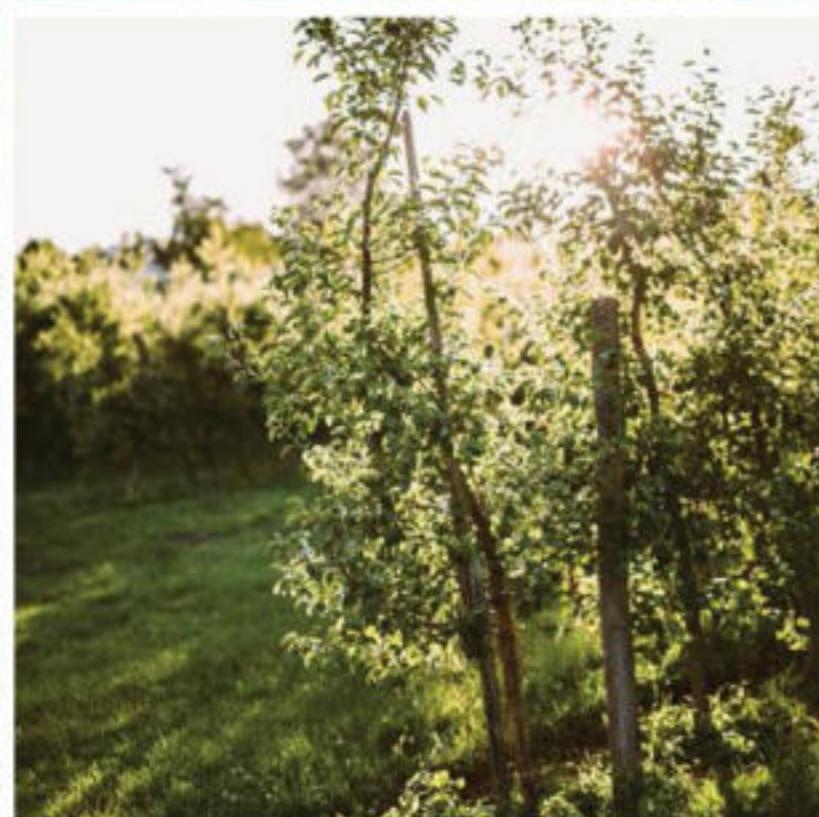
TIPP Diese Pfannkuchen sind sehr leicht zu machen und schmecken am besten direkt aus der Pfanne. Den Teig könnt Ihr einige Stunden im Voraus zubereiten.

Mexikanisch



Viva la vida!
Im Grünen schmeckt's besser.





Wieso ich mexikanische Küche liebe ...

Mein Sohn kann von Burritos nicht genug kriegen. Das hat er eindeutig von seiner Mutter. Mexikanisch schmeckt herhaft und frisch. Und das tut gut, ob an schönen lauschigen Sommertagen oder in vereisten Winternächten.



Was ist deine liebste mexikanische Vorspeise?

BURRITOS! ALSO ICH ESSE SIE ALS VORSPEISE.

Mittagessen: von wann bis wann?

ANSTELLE EINES FRÜHSTÜCKS AB 12 UHR

Deine liebste Zutat ist ...

KORIANDER!

Mexikanisches Streetfood ist ...

AUCH WAS FÜR SURFER.

Zur mexikanischen Tradition zählt ...

EINE GROSSE LIEBE ZU CHILIS.

Das darf bei keinem mexikanischen Abend fehlen ...

DURANGUENSE, MARIACHI & LOS LOBOS.

Was darf in einer Guacamole nie fehlen?

EINE WIRKLICH GUTE AVOCADO.

Was bedeutet »scharf essen« auf Mexikanisch?

TEX-MEX IST SCHARF, MEXIKANISCH NICHT!

Dein mexikanischer Lieblingsstyle ist ...

DIP IT, BABY!

Dieses Getränk passt am besten ...

MEZCAL. FEINER ALS TEQUILA. DER WURM IST ÜBRIGENS MARKETING.

Mexikanisches Essen ist ein Fest für die Sinne, weil ...

DIE FARBEN UNGLAUBLICH APPETITLICH SIND.

Geht mexikanisch auch süß?

UND OB! KNUSPRIGE CHURROS, WÜRZIGE SCHOKOLADE...

Was gibt es Schöneres,
als mit guten Freunden im Freien zu essen?





Eddie and me.

Eddie Bork hat einen mexikanischen Food Truck.



México mi amor

Sie ist die erste Fusionküche der Welt. Ihre Aromen und Produkte vereinen viele Einflüsse unterschiedlicher Herkunft.

Zehn Truthähne wünschte sich der spanische König Ferdinand von seinen Eroberern, die im Jahr 1511 selbige an Bord schafften und nach Spanien brachten. Dort staunte man nicht schlecht über diese Prachttiere. Ebenso wie man vorher schon über Tomaten und Schokolade gestaunt hatte. Auch die Chilis traten von hier ihren Siegeszug durch die Welt an. Händler brachten sie nach Indien. Von dort fanden die Powerschoten ihren Weg nach Europa. Und hier habt Ihr noch ein bisschen Futter für den Smalltalk: Von den ungefähr 200 Chilisorten, die wir heute kennen, hat die Hälfte mexikanische Wurzeln.

Bunt &

Herzighaft

Auch etwas Hochprozentiges hat Weltruhm, der Agavenschnaps. Tequila und seine aromatisch elegantere Variante, der Mezcal, sind weltweit beliebt. Mezcal entsteht im Gegensatz zum Tequila eher in kleinen Brennereien, oft in viel Handarbeit. Dass er besonders gut ist, wenn ein Wurm mit in die Flasche gelegt wurde, ist ein Mythos.

Wahr hingegen ist, dass die UNESCO so überzeugt war von der Qualität und der langen Geschichte der mexikanischen Küche, dass sie diese als Weltkulturerbe anerkannt hat!

Was Ihr für die mexikanische Küche braucht, sind Tacos und Tortillas und eine Liebe zu frischen Kräutern, Gemüse und Tomaten (die sind, botanisch gesehen, Obst). Ich mache Tacos manchmal selbst, aber es gibt Tortillas aus Weizenmehl, Maismehl oder einer Mischung auch in jedem Supermarkt zu kaufen. Fleisch isst man in Mexiko natürlich gerne, aber in Maßen, viele Leute können es sich nicht leisten. Deshalb sind die Sößchen und Dips auch so rasend lecker.

Und noch ein bisschen Küchenlatein: Es heißt, dass sich mexikanische Küche vor allen Dingen dadurch auszeichnet, höllisch scharf zu sein. Nein, das ist sie nicht. Richtig scharf schmeckt es in der Grenzregion zwischen Mexiko und Texas (wo auch der Begriff Tex-Mex herkommt). Mexikaner kochen zwar sehr viel mit Chilis, aber nicht wegen der Schärfe. Chilis haben viel Vitamin C, sie geben ein Aroma, das durchaus mal ins Schokoladige geht, sie machen eine schöne Farbe, verleihen Würze und einen Frischekick. Chilis lassen sich prima einfrieren oder trocknen ... viel Spaß beim Experimentieren!

Selbst gemachte Tacos & Tortillas:

sooo lecker!





Knusprig, knackig, cremig, frisch



Quesadillas mit Süßkartoffelfüllung und Salsa verde

DER IDEALE APPETITHAPPEN, WENN VIELE GÄSTE KOMMEN. QUESADILLAS LASSEN SICH VIELSEITIG FÜLLEN, DIESE HIER SIND REIN VEGETARISCH.

Für 4 Stück

ZUTATEN

FÜR DIE QUESADILLAS

1 große Süßkartoffel

4 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Zimtpulver

1 frische rote Chilischote

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Mozzarella

4 Weizentortillas

FÜR DIE SALSA VERDE

70 g Babyspinat

1 Bund glatte Petersilie

1 frische grüne Chilischote

1 große aromatische Tomate

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, fein hacken, auf einem Blech auslegen. 2 EL Olivenöl mit Kreuzkümmelpulver und Zimt verrühren. Die Chilischote fein hacken, untermischen. Öl pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Süßkartoffelstückchen trüpfeln. Etwa 15 Minuten backen, bis sie weich sind. Zerdrücken oder im Standmixer pürieren.

Inzwischen den Babyspinat verlesen, kalt waschen, abtropfen lassen, fein hacken. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Die Chilischote fein hacken. Die Tomate heiß überbrühen, Haut abziehen, Kerne entfernen. Tomatenfleisch fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen, reiben. Alles mit Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern.

½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Mozzarella fein würfeln oder mit der Hand in kleine Stücke reißen. 1 Tortilla in die Pfanne legen, etwa 1 Minute knusprig werden lassen. Mit etwas Süßkartoffelpüree bestreichen und mit etwas Käse belegen. Noch etwa 2 Minuten backen, bis der Käse zerläuft. Tortilla falten, aus der Pfanne gleiten lassen, Vorgang wiederholen. Zum Servieren in kleinere Stücke teilen.

TIPP Sehr lecker ist auch die Variante mit Kidneybohnen, Mais, Paprika und Käse: Bohnen und Mais kalt abbrausen, Paprikaschote klein würfeln. Mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf die Flade geben, mit gut schmelzendem Reibekäse bestreuen. Zusammenklappen, braten. Perfekt dazu: die Pico-de-Gallo-Sauce von [Seite 125](#).

Tacos mit Noriblatt und diversen Füllungen

FÜR 12 STÜCK

ZUTATEN

GRUNDREZEPT

12 Tacos

4 Noriblätter

500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

FÜR DEN FRITTIERTEN TOFU

1 Pck. fester Tofu (ca. 300 g)

2 EL Mehl

1 Ei

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 EL Semmelbrösel

Pfeffer (oder Sichuanpfeffer)

500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

BEILAGEN

eingelegte Radieschen, Avocadomousse und Tofumayonnaise (s. [Seite 64](#))

2 rote Paprikaschoten

Limetten

ZUBEREITUNG Den Tofu in ein Küchenhandtuch einschlagen. Auf eine Arbeitsplatte legen,

beschweren, etwa 1 Stunde abtropfen lassen. In Würfel von etwa 1 Zentimeter Kantenlänge schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Tacos einige Minuten erwärmen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Noriblätter vierteln. Noriblätter portionsweise kurz im heißen Öl ausbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Noch warm in die leicht gefalteten, erwärmten Tacos schieben, beiseitestellen.

Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei in eine zweite Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, verschlagen. Die Semmelbrösel in eine dritte Schüssel geben, mit Pfeffer verrühren.

Das Pflanzenöl nochmals erhitzen.

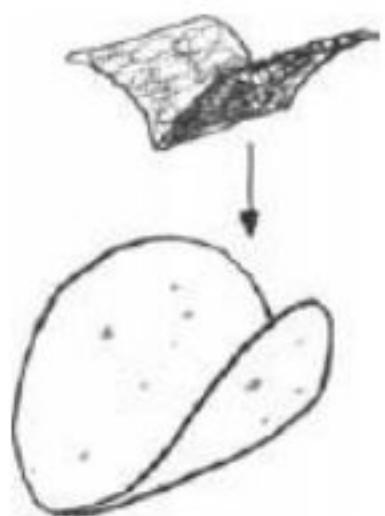
Die Tofuwürfel erst in Mehl, dann in Ei, dann in Semmelbrösel wenden. Portionsweise im heißen Öl 4–5 Minuten knusprig braun backen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten inkl. den Beilagen von [Seite 64](#) auf einer Platte anrichten, jeder befüllt seine Tacos nach Wunsch. Limettenspalten dazu reichen.

TACOS FÜLLEN



FALTEN



NORIBLATT EINLEGEN



BEFÜLLEN

Eingelegte Radieschen



FÜR ETWA 300 ML

ZUTATEN

1 Bund knackige Radieschen mit Grün

2 Möhren

2 EL Mirin

2 EL chinesischer schwarzer Essig

Salz

Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG Die Radieschen putzen, ganz fein hobeln, das Radieschengrün zur Seite stellen. Die Möhren schälen, ebenfalls fein hobeln. Die restlichen Zutaten verrühren, über die Radieschen und Möhren gießen. Abgedeckt etwa 2 Stunden kühlen. Das Radieschengrün kalt abbrausen, fein schneiden, darüber streuen.

Avocadomousse

FÜR ETWA 400 ML

ZUTATEN

2 reife Avocados

150 g Blauschimmelkäse

2 EL Sojasauce

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Die Avocados halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch herauslöppeln, gut mit den restlichen Zutaten verrühren.

Tofumayonnaise

FÜR ETWA 350 ML

ZUTATEN

1 Pck. Seidentofu (ca. 300 g)

3 EL Misopaste

3 EL Mirin

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

Saft von 1 Limette

ZUBEREITUNG Alle Zutaten verrühren. Mit Limettensaft abschmecken.

Avocados mit Mango-Grapefruit-Füllung



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

2 reife Avocados

1 Limette

2 rosa Grapefruits

1 reife Mango

2 EL Olivenöl

1 Msp. Fleur de sel oder anderes feines Würzsalz

2 EL Hüttenkäse

10 Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG Die Avocados halbieren, Steine entfernen. Die Limette pressen, Avocados mit dem Saft beträufeln. Die Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen. Grapefruits in Stücke teilen, in eine Schüssel geben.

Die Mango waagrecht dritteln, das Fruchtfleisch rund um den Stein abschneiden, beiseitestellen. Das übrige Fruchtfleisch würfeln, zu den Grapefruitstücken geben, Hüttenkäse unterrühren, die Mischung in die Avocados füllen.

Olivenöl, Grapefruitsaft und das zur Seite gestellte Mangofleisch mit dem Pürierstab zu einem Dressing rühren, über die Avocados trüpfeln.

Die Basilikumblätter abzupfen, die Avocados damit garnieren.

AVOCADO-KNOW-HOW Das appetitliche Avocadogrün verfärbt sich an der Luft schnell ins Braune. Avocadokern dazulegen, der verhindert's.

TIPP Besonders hübsch schaut es aus, wenn man einen kleinen Teil der Grapefruit- und

Mangostücke als Garnitur aufhebt und gemeinsam mit dem Basilikum auf den gefüllten Avocados verteilt.

Mexikanisch gefüllte Kartoffelschüsseln



STATT OFENKARTOFFELN KANN MAN AUCH SÜSSKARTOFFELN VERWENDEN. DIE GARZEIT VERKÜRZT SICH DANN ETWA UM DIE HÄLFTE.

Für 4 Stück

ZUTATEN

FÜR DIE KARTOFFELN

4 große Ofenkartoffeln oder Süßkartoffeln

150 ml Crème fraîche

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Chilipulver

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 kleines Bund Frühlingszwiebeln

1 kleine Dose (etwa 200 g Abtropfgewicht) schwarze Bohnen

100 g würziger geriebener Käse

FÜR DIE TOMATENSALSA

1 Bund Koriandergrün

4 Cocktailltomaten

1 frische grüne Chili

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Limette

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, einstechen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwa 30 Minuten weich backen. Aus dem Ofen nehmen, den Ofen nicht ausschalten. Kartoffeln mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Kartoffelmasse mit 100 ml Crème fraîche, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz und Pfeffer pikant würzen und zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feinen Röllchen schneiden. Die Hälfte der Bohnen mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln verrühren, mit der restlichen Crème fraîche zu einem Püree verarbeiten, salzen und pfeffern, in die Kartoffeln füllen. Darüber die Kartoffelmasse schichten. Mit den restlichen Bohnen und dem Käse bestreuen und noch etwa 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Inzwischen die Tomatensalsa zubereiten. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Die Tomaten heiß überbrühen, Haut abziehen. Tomaten halbieren, Kerne entfernen, Tomaten würfeln. Die Chili fein hacken. Die Zwiebel abziehen, würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Die Limette pressen. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Kartoffeln reichen.

Empanadas mit Mais-Spargel-Füllung



FÜR ETWA 12 STÜCK

ZUTATEN

500 g Maismehl

Salz

2 mittelgroße Kartoffeln

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

½ Zitrone

1 kleine Dose Maiskörner

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Stängel frischer Oregano oder ½ TL Oreganopulver

150 ml Crème fraîche

Frittieröl

ZUBEREITUNG Das Maismehl mit einer Prise Salz und 250 ml lauwarmem Wasser zu einem feuchten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen, dann in 12 Stücke aufteilen, zu Kugeln formen. Die Kugeln zwischen Backpapier auf etwa 0,3 cm Dicke ausrollen.

Die Kartoffeln schälen, hacken, in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten weich kochen. Inzwischen den weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel die holzigen Enden abbrechen, weißen und grünen Spargel in Stücke von etwa 1 Zentimeter schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüse mehrere Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Die Zitrone pressen, Saft mit den Maiskörnern unterrühren. Alles salzen und pfeffern und mit Oregano würzen. Crème fraîche unterrühren.

Die Füllung in der Mitte der ausgerollten Teigplatten verteilen, Empanadas zusammenfalten und den Rand fest andrücken. Das Frittieröl erhitzen, die Empanadas portionsweise von allen Seiten etwa 5 Minuten knusprig braun backen. Zu Salsa nach Belieben servieren.

TIPP Mit Kartoffeln und Brät oder frischer Blutwurst und Speckwürfeln schmecken die Empanadas besonders lecker.

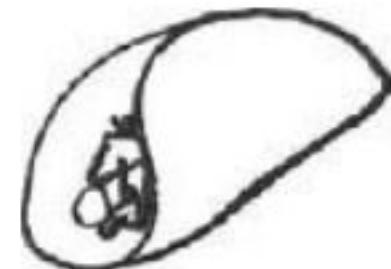
EMPANADAS FÜLLEN



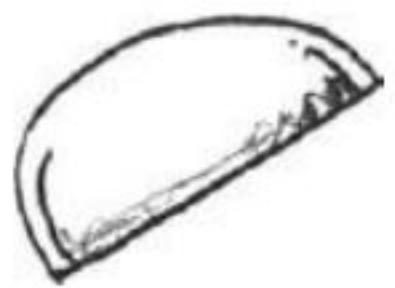
AUSROLLEN



BEFÜLLEN



FALTEN



VERSCHLIESSEN

Obstsalat in der Wassermelone mit Zimt-Tortilla



MUNDGERECHT GESCHNITTEN UND FRISCH UND FRÖHLICH-BUNT
ANGERICHTET SCHMECKT DIESE VITAMINBOMBE GANZ BESONDERS AUCH
KINDERN.

Für 4 Portionen

ZUTATEN

60 g Mandelsplitter

2 Tortillas

2 EL Zucker

1 TL Zimt

½ Wassermelone

½ Honigmelone

1 Banane

1 Kiwi

6 Physalis

4 Stängel rote Johannisbeeren

150 g Brombeeren

2 Stängel frische Minze

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Mandelsplitter auf einem Blech auslegen und einige Minuten rösten, bis sich ihr Aroma entfaltet. Inzwischen die Tortillas auf einer Seite mit Zucker und Zimt bestreuen. Mandeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Tortillas etwa 8 Minuten knusprig backen. Inzwischen das Fruchtfleisch der Wassermelone und der Honigmelone mit einem Kugelausstecher ausheben, entkernen.

Das restliche Obst bei Bedarf schälen und waschen, die Minzeblättchen von den Stängeln zupfen. Die Zutaten fein würfeln und in die ausgehöhlte Frucht füllen. Mit den gerösteten Mandelsplittern bestreuen.

SERVIERT wird dieser Obstsalat nicht in einer herkömmlichen Schüssel, sondern in einer halbierten Wassermelone, die einfach auf den Tisch gestellt wird.

Würziger Fruchtsalat in der Pitaya



FÜR 4 STÜCK

ZUTATEN

2 reife Pitaya (Drachenfrucht)

2 EL Olivenöl

8 küchenfertige Shrimps

1 Limette

1 cm Ingwerwurzel

¼ Zucker- oder Netzmelone

1 grüne oder rote Spitzpaprika

4 Stängel Minze oder 8 Stängel Koriandergrün

ZUBEREITUNG Die Pitayas längs halbieren. Das Fruchtfleisch ziehharmonikaförmig einschneiden, dann mit einem scharfen Löffel herauslösen. Beiseitestellen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Shrimps von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten, bis sie die Farbe verändern und ihr Fleisch nicht mehr durchsichtig ist. Shrimps längs halbieren.

Die Limette pressen, mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Die Ingwerwurzel schälen, fein reiben. Alles unter die Shrimps rühren.

Die Melone schälen und etwa so groß wie die Pitaya würfeln. Die Spitzpaprika kalt abbrausen, längs halbieren, Samen und Samenstränge entfernen, Paprika in hauchdünne Streifen schneiden.

Alles vermengen und in die Pitaya-Hälften füllen. Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, zerzupfen, darüber anrichten.

Popsicles



FÜR JE 3 LUTSCHER

ZUTATEN

FÜR SOMMEROBST-LUTSCHER

1 reife Mango

1 Kiwi

250 g Blaubeeren

8 Himbeeren

250 ml Vanillejoghurt

FÜR WEISSWEIN-LUTSCHER

125 ml Salatgurkensaft

125 ml Weißwein (z.B. Sauvignon blanc)

4 TL Zucker

1/4 Salatgurke

100 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG Für die Sommerobst-Lutscher die Mango schälen, fein hacken. Die Kiwi schälen, hauchdünn aufschneiden, die Blaubeeren abbrausen, die Himbeeren verlesen.

Lutschereisformen mit dem Obst auslegen, mit dem Vanillejoghurt ausgießen. Mindestens 12 Stunden im Gefrierfach durchkühlen.

Für die Weißwein-Lutscher Gurkensaft, Weißwein und Zucker verrühren und stehen lassen, bis der Zucker gelöst ist. Die Lutscherformen mit einem Drittel des Safts ausgießen, 1 Stunde ins TK-Fach geben. Inzwischen die Salatgurke schälen, die Kerne herausschaben, Gurke hauchdünn aufschneiden. Blaubeeren kalt abbrausen. Beides zum Teil auf der gefrorenen Schicht verteilen,

Weißwein angießen, eine weitere Stunde frieren. Das restliche Obst und Gemüse darüber verteilen, die restliche Flüssigkeit angießen, 12 Stunden im TK-Fach durchkühlen lassen.

Profiteroles



FÜR ETWA 40 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DIE PROFITEROLES

250 ml Milch

100 g Butter

150 g Mehl

4 Eier

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g Zartbitterschokolade

125 ml Sahne

1 Pck. Sahnesteif

100 g Zucker

200 ml Mascarpone

100 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Teig die Milch in einem großen Topf mit der Butter erwärmen, bis sie zerlassen und die Milch erhitzt ist. Topf nicht vom Herd nehmen, aber die Wärmequelle ausstellen. Das Mehl mit einem Holzlöffel einrühren. Ein Ei unterrühren und so lange rühren, bis es verteilt ist. Die restlichen Eier ebenso verarbeiten und so lange rühren, bis sich der Teig vom Topfrand löst. Mit einem Esslöffel oder einem Spritzbeutel vom Teig Kugeln auf mit Backpapier ausgekleidete Backbleche spritzen. Die Ofenwärme auf 180 °C reduzieren, die Profiteroles etwa 10 Minuten backen, bis sie gar und etwas eingedunkelt sind.

Inzwischen die Schokolade hacken und im Wasserbad zerlassen.

Die Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Den Mascarpone untermischen. Die Blaubeeren kalt abbrausen, trocken tupfen.

Zum Befüllen die Profiteroles längs halbieren. Die Hälfte mit der flüssigen Schokolade bestreichen, Schokolade fest werden lassen. Auf den restlichen Profiteroles die Füllung mit Blaubeeren verteilen. Zum Anrichten die Schokoladenhauben auf die befüllten Böden setzen.

WINDBEUTEL heißen Profiteroles in Deutschland, in Österreich Brandteigkrapfen. Sie galten lange als spießig, aber ich finde, sie haben ein Comeback verdient.

Icecream Cookies



FÜR 12 STÜCK

ZUTATEN

100 g zimmerwarme Butter

100 g Zucker

1 zimmerwarmes Ei

180 g Mehl

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

100 g Zartbitterschokolade

250 ml Eiscreme nach Wunsch

2 EL Krokant

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker mit dem Rührmixer schaumig schlagen. Das Ei untermischen und gut vermengen. Mehl, Salz und Backpulver verrühren, einsieben, unterrühren. Die Schokolade fein hacken oder reiben, unterrühren.

Mit einem Esslöffel oder einem Melonenkugelausstecher Bällchen ausstechen, mit 2 Zentimeter Zwischenraum auf dem Backblech auslegen, 10 Minuten backen, bis sie etwas Farbe angenommen haben.

Abkühlen lassen, dann mit je etwa 1 EL Eiscreme zum Sandwich zusammendrücken. In Krokant wälzen.

KINDER freuen sich auch über bunte Streusel als Dekoration. Wer Schokolade liebt, wälzt die Cookies in fein gehackter Bitterschokolade.

Tartelettes mit Stracciatellafüllung



ACHTUNG, SUCHTGEFAHR! DIE KOMBINATION DES CRUNCH VON DEN TARTELETTES MIT DER HERRLICHEN FÜLLUNG UND DEN SCHOKOSTÜCKCHEN SCHMECKT EINFACH HIMMLISCH.

Für 12 Stück

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

100 g Butter, in Flocken

40 g Puderzucker

2 EL Kakaopulver

200 g Mehl

1 Eigelb

FÜR DIE FÜLLUNG

100 ml Sahne

1 Pck. Vanillezucker

1 Msp. Zimtpulver

50 g Puderzucker

50 g Bitterschokolade

250 g Ricotta

ZUBEREITUNG Für den Teig die Butter mit dem Puderzucker und dem Kakaopulver in eine Schüssel geben, Mehl und Eigelb zufügen und mit dem Handrührgerät (Knethaken) schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühlen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eine Tartelette- oder Muffinform bei Bedarf einfetten. Den Teig in 12 Scheiben schneiden, in die Form geben, mit den Fingern einen Rand bilden. Etwa 15 Minuten knusprig backen, auskühlen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Sahne steif schlagen. Vanillezucker, Zimt und Puderzucker verrühren und unterrühren. Die Bitterschokolade fein hacken, einige Streusel zur Dekoration zur Seite stellen. Den Rest mit dem Ricotta verrühren, ebenfalls unterrühren.

Die ausgekühlten Tartelettes mit der Masse befüllen und mit den restlichen Schokoladenstücken bestreuen.



Gefüllt
GEWICKELT
Gerollt



Süßsauer gefüllte Weinblätter mit eingemachten Zitronen



FÜR 38–40 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DIE EINGELEGTEN ZITRONEN

4 Bio-Zitronen

150 g grobes Meersalz

2 Zitronen

3 EL Olivenöl

FÜR DIE FÜLLUNG

2 EL Rosinen

2 Schalotten

80 ml Olivenöl

150 g Reis

5 Stängel Dill

8 Stängel glatte Petersilie

4 Stängel frische Minze

4 EL Walnusskerne

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Pck. verzehrfertige Weinblätter (etwa 40 Stück)

2 Zitronen

4 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG Für die eingelegten Zitronen die 4 Bio-Zitronen heiß abwaschen, achteln, mit Salz bestreuen, in ein Schraubglas einschichten. Die 2 Zitronen pressen, den Saft mit dem Olivenöl verrühren, angießen. Glas verschließen, gut schütteln. Mindestens 6 Tage kühlen. Vor dem Servieren die Zitronen in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung die Rosinen mit heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten weich werden lassen. Inzwischen die Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erwärmen. Die Schalotten von allen Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis unterrühren. Die Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, fein hacken, unterrühren, den Rest zur Seite stellen. Die Walnüsse grob hacken, zur Hälfte unterrühren. Alles salzen und pfeffern, einige Minuten köcheln, bis sich eine homogene Masse bildet. Rosinen abtropfen lassen, unter die Masse ziehen.

Inzwischen die Weinblätter kalt abbrausen, damit sie sich voneinander lösen. Stängel entfernen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Blätter mit der glänzenden Seite nach unten vom breiten Ende aus befüllen. Dazu jedes Blatt auf eine Arbeitsfläche legen, 1 Esslöffel Füllung in die Mitte platzieren, die Seiten übereinander einschlagen und das Blatt nicht zu fest (der Reis dehnt sich beim Garen noch aus) wie eine Zigarette von unten nach oben aufrollen. Mit der Naht nach unten in eine Auflaufform geben. Restliche Weinblätter ebenso verarbeiten. Die Zitrone pressen. Saft mit dem restlichen Olivenöl verrühren, angießen. Die Weinblätter mit Wasser bedecken und mit einem Deckel oder Teller beschweren. Etwa 30 Minuten im Ofen köcheln, bis sie gar sind.

Mit Granatapfelkernen, restlichen Walnussstückchen und eingelegten Zitronen servieren.

Gefüllte Salatblätter mit teegeräuchertem Geflügel



FÜR CA. 10 STÜCK

ZUTATEN

1 mittelgroße Hühnchenbrust (250–300 g)

1 EL Pfefferkörner oder

½ TL Sichuanpfefferkörner

1 TL Salz

1 EL Butter

50 g Reis

50 g Zucker

50 g schwarzer Tee

2 Frühlingszwiebeln

1 frische rote Chilischote

2 EL Sushi Ingwer

2 EL Erdnüsse

1 Kopf Radicchio

2 TL Sherryessig oder chinesischer Shaoxing-Essig

2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG Die Hühnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen. Pfeffer und Salz verrühren, mörsern. Das Fleisch damit einreiben. Mindestens 3 Stunden oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch auf ein großes Stück Alufolie legen, mit der Butter einreiben, Alufolie zum Päckchen wickeln, Huhn 20 Minuten im Ofen backen, aus der Alufolie nehmen, trocken tupfen. Garsud aufbewahren.

Inzwischen Reis, Zucker und Tee verrühren. Einen Wokboden großzügig mit Alufolie auskleiden, die Mischung hineinstreuen. Den Wokrost einhängen, Geflügel darauf legen, Deckel schließen, Alufolie an den Seiten hochklappen, so dass ein relativ geschlossener, kleiner Räucherofen entsteht. Das Küchenfenster öffnen, damit der Rauch gleich abziehen kann.

Geflügel etwa 10 Minuten bei hoher Hitze räuchern. Inzwischen die Frühlingszwiebeln diagonal hauchdünn aufschneiden (in China sagt man dazu Pferdeohrenschnitt und es erinnert tatsächlich daran). Die Chilischote fein hacken, den Sushiingwer schnippeln, die Erdnüsse zerstoßen. Vom Radicchio die Blätter lösen, kalt abbrausen, trocken tupfen.

Fleisch etwas abkühlen lassen, fein zerflücken. Essig und Sojasauce mit dem Garsud der Hühnerbrust verquirlen, mit Frühlingszwiebeln, Chilischote, Sushiingwer, Erdnüssen und Geflügel verrühren. Füllung esslöffelweise auf den Blättern verteilen, diese aufrollen und bei Bedarf feststecken.

TIPP Wenn Ihr zum selber Räuchern noch nicht bereit seid ... das macht nichts, die Salatröllchen schmecken auch so.

Wraps mit Zitronenhühnchen



FÜR JE 8 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN WRAP-TEIG ZUM SELBERMACHEN

4 EL Pflanzenöl

1 Prise Salz

250 g Mehl

Olivenöl zum Braten

FÜR DIE FÜLLUNG

1 kleines Hühnchenfilet (ca. 200 g)

1 Bio-Zitrone

2 Stängel Rosmarin

3 EL Butter

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

150 g Ziegenfrischkäse

100 g gekochte italienische Riesenbohnen

1 Bund Rucola

ZUBEREITUNG Für den Wrap-Teig alle Zutaten mit 150 ml warmem Wasser zu einem Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Teigfladen ausrollen. Olivenöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Wraps nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten

etwa 4 Minuten knusprig braten.

Das Hühnchenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Schale der Bio-Zitrone fein reiben, den Saft pressen. Die Rosmarinneedeln abreiben, mit Zitronenschale und Butter verrühren, salzen und pfeffern und in das Fleisch reiben. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, etwa 12 Minuten von allen Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur durchgaren, bis es etwas Farbe bekommen hat. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, mit dem Ziegenfrischkäse verrühren. Die Bohnen mit dem Zitronensaft glatt pürieren, unter den Ziegenfrischkäse rühren, pikant abschmecken. Den Rucola verlesen, kalt abbrausen, mundgerecht zerzupfen. Das Fleisch mundgerecht zerzupfen. Die Tortillas mit Creme bestreichen, mit Fleisch und Rucola in der Mitte belegen, fest aufrollen, dann halbieren.

TIPP Natürlich könnt Ihr auch Wraps aus Maismehl oder Weizenmehl kaufen. Mit ihnen geht die Zubereitung sehr fix. Sie halten mehrere Wochen.

WRAPS FÜLLEN & WICKELN



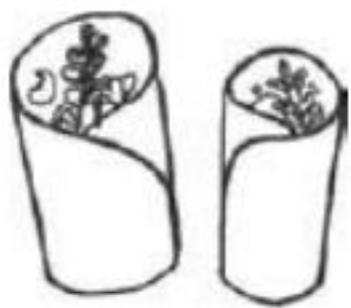
AUSLEGEN



FÜLLEN



EINSCHLAGEN



FEST AUFROLLEN UND HALBIEREN

Wraps mit Pfirsichsalsa und Lachs

FÜR JE 8 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN WRAP-TEIG

s. [Seite 91](#) (alternativ fertige Fladen verwenden)

FÜR DIE PFIRSICHSALSA

3 reife Pfirsiche

1 rote Paprikaschote

1 rote Zwiebel

4 Stängel Zitronenthymian

1 Msp. geräuchertes Chilipulver (Chipotle)

3 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g roher Lachs

½ Bund Brunnenkresse

100 ml Crème fraîche

ZUBEREITUNG Die Wraps wie auf [Seite 91](#) beschrieben zubereiten.

Die Pfirsiche blanchieren, die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen, fein hacken. Die Paprikaschote kalt abbrausen, halbieren, Samen und -stränge entfernen, fein hacken. Die rote

Zwiebel abziehen, fein hacken. Den Zitronenthymian kalt abbrausen, Blättchen abrebeln. Alles mit Chilipulver und 1 EL Olivenöl verrühren, vorsichtig salzen und pfeffern, etwas durchziehen lassen.

Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4–5 Minuten anbraten (er kann innen noch roh sein). Zerpflücken, unter die Salsa rühren. Die Brunnenkresse kalt abbrausen, Blättchen abzupfen, unter die Crème fraîche rühren, etwas salzen und pfeffern. Die Weizenfladen damit bestreichen. Füllung auf die Mitte der Fladen verteilen, fest aufrollen.

Wraps mit Artischoke und Spinat

FÜR JE 8 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN WRAP-TEIG

s. [Seite 91](#) (alternativ fertige Fladen verwenden)

FÜR DIE FÜLUNG

2 EL Olivenöl

1 Schalotte

100 g TK-Spinat, aufgetaut

4 Stängel Dill

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Glas (etwa 8 Stück) Artischokenherzen in Öl

1 kleine rote Chilischote

150 g würziger Schnittkäse

ZUBEREITUNG Die Wraps wie auf [Seite 91](#) beschrieben zubereiten.

Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln, 4–5 Minuten darin glasig dünsten. Den Spinat unterrühren. Den Dill kalt abbrausen, Spitzen abzupfen, unterrühren. 2–3 Minuten erwärmen, salzen und pfeffern. Mit dem Pürierstab glatt rühren. Die Artischokenherzen in feine Streifen schneiden, die Chilischote fein hacken, den Schnittkäse fein hobeln.

Die Weizenfladen mit der Spinatcreme bestreichen, in der Mitte Artischokenherzen, Chilistückchen und Käse verteilen, fest aufrollen.

BBQ-Sticks



FÜR JE 4 STICKS (INSG. 20 STICKS)

ZUTATEN

4 Stangen grüner Spargel Salz

250 g Prosciutto oder Bauchspeck, hauchdünn aufgeschnitten

12 entsteinte Datteln

100 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola dolce)

4 Scheiben Kürbis

1 EL Olivenöl

4 reife Pfirsiche

1 EL Walnussöl

1 TL Balsamicoessig

2 feste Bananen

fein geriebener Parmesan zum Wälzen

ZUBEREITUNG Die Spargelenden abbrechen. Eine Bratpfanne mit gesalzenem Wasser füllen, zum Kochen bringen, die Spargelstangen bei leichter Hitze 5 Minuten darin garen, bis sie etwas weicher sind. Abtropfen lassen, dann auf Spieße schieben. Mit je 1 Scheibe Prosciutto oder Bauchspeck umwickeln und auf dem Grill auf indirekter Hitze noch einige Minuten bräunen.

Die Datteln mit Blauschimmelkäse füllen, mit Prosciutto umwickeln. Je 3 Stück auf einen Spieß fädeln. Etwa 5 Minuten grillen, bis der Schinken eindunkelt und der Käse zerläuft.

Die Kürbisscheiben mit Olivenöl einstreichen. 5 Minuten relativ weich grillen, dann mit Prosciutto umwickeln und noch einige Minuten grillen, bis der Schinken eindunkelt.

Die Pfirsiche halbieren, entsteinen, vierteln. Walnussöl mit Balsamicoessig verrühren. Die

Pfirsichstücke damit einstreichen. Mit Prosciutto umwickeln. Je 4 Stück auf einen Spieß fädeln, von allen Seiten 2–3 Minuten grillen.

Die Bananen halbieren, in Parmesan wälzen, auf Spieße stecken, mit Prosciutto umwickeln und 5 Minuten grillen.

Crespelle mit Zucchinifüllung



FÜR 8–10 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

2 Eier

500 ml Milch

250 g Mehl

1 Msp. Salz

2–3 EL Pflanzenöl

FÜR DIE FÜLLUNG

1 großer Zucchini

1 TL Salz

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

2 EL Pflanzenöl

3 Stängel Oregano

½ Bund glatte Petersilie

500 g Ricotta

3 EL Butter

50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG Eier und Milch mit einem Schneebesen verquirlen. Das Mehl einstäuben und

alles zu einem glatten, klumpenfreien Teig verarbeiten. Etwas salzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit Öl benetzen. Wenn die Pfanne heiß ist, mit einer Suppenkelle etwas Teig in die Mitte der Pfanne geben. Mit dem Rücken der Kelle den Teig bis zum Rand verstreichen. Wenn der Teig an der Oberfläche fest ist, wenden. 8–10 Crespelle braten und beiseitestellen.

Für die Füllung den Zucchini putzen, fein reiben, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen. Etwas stehen lassen, bis er Wasser zieht. Gut ausdrücken. Die Knoblauchzehe und die Schalotte abziehen, fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Zucchinistückchen unterrühren und mehrere Minuten durchgaren. Die Kräuter kalt abbrausen, fein hacken, mit dem Ricotta verrühren. Die Zucchinomasse unterziehen, bei Bedarf nachwürzen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Füllung auf den Crespelle verteilen, diese aufrollen. Eine große Auflaufform einbuttern. Die Crespelle nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit Parmesan bestreuen und 15–20 Minuten knusprig goldbraun backen.

ZUCCHINI ziehen sehr viel Wasser und können die Füllung verwässern. Deshalb entziehe ich ihnen vor dem Backen mit etwas Salz überschüssiges Wasser.

Kaviar-Wasabi-Tütchen



FÜR ETWA 20 TÜTCHEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

2 Eier

50 g Buchweizenmehl

150 g Weizenmehl

350 ml Kefir

1 EL Pflanzenöl + Öl zum Backen

1 EL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

1 EL Wasabipaste

125 g Crème fraîche

125 g saure Sahne

1 Limette

2 Stängel Dill

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g Forellenkaviar

ZUBEREITUNG Für den Teig die Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Mehle verrühren. Die Eigelb mit Kefir und 1 EL Öl schaumig rühren. Die Mehle einrieseln lassen, den Eischnee unterheben, vorsichtig salzen.

Für die Füllung Wasabipaste, Crème fraîche und saure Sahne verrühren. Die Limette pressen, Saft untermischen. Einige Dillstängel zur Dekoration beiseitelegen, die restlichen Stängel kalt abbrausen, trocken tupfen, untermischen. Pikant salzen und pfeffern.

Wenig Öl in einer beschichteten großen Pfanne erhitzen. Mit einer Schöpfkelle Teig für etwa 4 Teigblättchen in die Pfanne gießen und zu Ovalen glatt streichen. Von beiden [Seiten 1–2](#) Minuten bei leichter Hitze bräunen, bis die Teigblättchen trocken sind. Zu Tüten aufrollen. Den Vorgang wiederholen. Füllung in die Tüten füllen und mit Forellenkaviar und Dillspitzen garnieren.

Rucola-Röllchen



FÜR 20 STÜCK

ZUTATEN

2 Bünd Rucola

2 Büffelmozzarella

1 EL Olivenöl

1 TL Balsamicoessig

50 g geriebener Parmesankäse

20 Scheiben hauchdünn aufgeschnittener Parmaschinken oder Osso Collo

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

DAZU

Kapern

Kirschtomaten

Oliven

ZUBEREITUNG Den Rucola putzen, waschen, trocknen. Den Büffelmozzarella in Streifen schneiden. Olivenöl und Essig über dem Mozzarella verteilen, einige Minuten marinieren lassen.

Anschließend in Parmesan wälzen. Je 4–5 Stängel Rucola und 1–2 Streifen Mozzarella mit 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Röllchen auf einer Platte anrichten, mit Pfeffer bestreut servieren. Kapern, Tomaten und Oliven dazu reichen.

SUPERLECKER, edel und ganz einfach sind diese Miniwraps, für die Ihr auch Bresaolo, Bündner Fleisch oder Burrata verwenden könnt.

Zucchini-Frittata



FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

ca. 500 g Zucchini Salz

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

6 Eier

60 g geriebener Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 EL Pistazienkerne

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Zucchini putzen, waschen, raspeln, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen, 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Butter und Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erwärmen. Schalotten- und Knoblauchstückchen darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Zucchini zugeben und mehrere Minuten bräunen.

Die Eier mit Parmesan verrühren, salzen und pfeffern, angießen, etwa 4 Minuten garen, bis die Eiermasse etwas stockt. Ofen ausschalten.

Die Pfanne in den augeschalteten Ofen schieben und die Frittata im abkühlenden Ofen etwa 20 Minuten fest werden lassen. Die Pistazienkerne fein hacken bzw. reiben. Die Frittata wenden, auf eine Platte stürzen, mit Pistazien bestreuen.

ZUCCHINIBLÜTEN sind was Beeindruckendes. Im Frühsommer findet man sie auf Bauernmärkten. Sie schmecken auch roh wunderbar.

TIPP Fertige Frittata zusätzlich mit Parmesan hobeln, gebratenen Zucchinischeiben und -blüten garnieren.

Involtini mit Tomaten-Auberginen-Gemüse



FÜR 8 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DAS TOMATENAUBERGINEN-GEMÜSE

200 g Tomaten

1 kleine Aubergine

2 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Stängel Oregano

FÜR DIE INVOLTINI

150 g TK-Spinat, aufgetaut

Salz

1 Prise Muskatnuss

8 Scheiben Kalbsschnitzel, dünn geschnitten

8 Scheiben Räucherschinken, hauchdünn geschnitten

4 getrocknete Tomaten in Öl

100 g geriebener Fontinakäse (oder anderer gut schmelzender Käse)

3 EL Olivenöl

ca. 350 ml Weißwein

2 EL Sahne

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten waschen, je nach Größe halbieren,

die Aubergine waschen, putzen, würfelig schneiden. Beides vermengen, in eine Auflaufform schichten, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Oreganoblättchen abzupfen, untermischen. Gemüse etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Inzwischen den Spinat mit etwas Salz und Muskatnuss in einem Topf bei leichter Hitze einige Minuten garen, bei Bedarf ausdrücken. Die Kalbsschnitzel kalt abbrausen, trocken tupfen, auf einer Arbeitsplatte auslegen. Mit Räucherschinken belegen. Die Tomaten fein hacken, mit dem Käse und dem Spinat verrühren, in der Mitte der Schnitzel verteilen. Schnitzel aufwickeln, mit Zahnstochern feststecken.

Olivenöl in einer ofenfesten großen Pfanne erhitzen. Die Involtini von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten, dann im Ofen noch etwa 10 Minuten durchgaren. Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Weißwein in die Pfanne gießen und mit dem Bratensatz 10 Minuten einköcheln lassen, dann Sahne einrühren. Involtini im Weißweinsud zum Tomaten-Auberginen-Gemüse servieren.

INVOLTINI schmecken auch fein mit Parmaschinken. Dieser luftgetrocknete Schinken hat einen milden Geschmack, da kann die Füllung stärker gesalzen werden.

Enchilada Rolls



FÜR 8 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DIE SAUCE

2 EL Olivenöl

1 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 EL Paprika edelsüß

Blättchen von 6 Stängeln Oregano

1 Prise Zimt

500 ml heiße Hühnerbrühe

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel

2 EL Pflanzenöl

500 g Rinderhack

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. geräuchertes Chilipulver

8 Tortillas

200 g geriebener (milder) Schnittkäse

ZUM GARNIEREN

Tomaten

Koriandergrün

Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Das Mehl mit dem Tomatenmark verrühren, einrühren und etwas bräunen lassen. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit den restlichen Gewürzen unterrühren. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und unter Rühren etwa 20 Minuten köcheln, bis sie etwas eindickt. Pikant salzen und pfeffern. Beiseitestellen.

Für die Füllung die Zwiebel abziehen, fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderhack von allen Seiten anbräunen, die Zwiebelstücke unterrühren, etwa 8 Minuten braten, salzen und pfeffern, mit Chilipulver würzen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Tortillas auf einer Seite mit etwas Sauce einstreichen. Die Füllung in der Mitte verteilen, darüber insgesamt etwa zwei Drittel des Käses streuen. Eine ofenfeste Form mit der Hälfte der restlichen Sauce befüllen. Die Tortillas fest aufrollen, mit der Nahtseite nach unten in die Form setzen, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit dem Käse bestreuen. Etwa 25 Minuten backen, noch einige Minuten ruhen lassen, mit Tomatenstücken, Kräutern und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

TIPP Wenn Amerikaner „the whole enchilada“ sagen, meinen sie eine Sache mit allem Drum und Dran. Also garniert nach Herzenslust!

Asiatisch



Morgenglück auf dem Markt:
frisches Ost und Gemüse in Hülle und Fülle.





Wieso ich die asiatische Küche liebe ...

Ich bin jedes Mal satt, wenn ich asiatisch esse, aber auf die angenehmste Weise. Die Gerichte sind leicht und sättigen, weil sie so aromatisch sind und immer frisch zubereitet. Ob gedämpft, gebraten oder knackig, es schmeckt einfach toll.



Was ist dein liebstes asiatisches Hauptgericht?

NUDELN IN JEDER FORM.

Mittagessen: von wann bis wann?

KÖNNTE AUCH SCHON MORGENS LOSGEHEN.

Deine liebsten Kräuter sind ...

ICH BIN VERRÜCKT NACH KORIANDER.

Asian Streetfood ist ...

IMMER EINE ÜBERRASCHUNG.

Zur asiatischen Tradition zählt ...

DAS ESSEN MIT DER GANZEN FAMILIE.

Das darf bei keinem asiatischen Abend fehlen ...

STÄBCHEN, LIMETTEN, CHILIS.

Was darf nie fehlen?

DER BERÜHMTE UMAMI-GESCHMACK.

Was bedeutet »scharf essen« auf Asiatisch?

SOME LIKE IT HOT...

Dein asiatischer Lieblingsstyle ist ...

CHILISCHÄRFE, FRISCHE KRÄUTER, WÜRZIGE SAUCEN.

Dieses Getränk passt am besten ...

EIN EISKALTES BIER. DEUTSCHER ODER ÖSTERREICHISCHER RIESLING.

GEWÜRZTRAMINER.

Asiatisches Essen ist ein Fest für die Sinne, weil ...

ES SO SCHÖN AUSSIEHT UND GUT DUFTET.

Geht asiatisch auch süß?

KLAR: FRISCHES OBST!

Ich liebe es, meine Zeit mit lieben Menschen zu verbringen. Aber manchmal gönne ich mir einen Me-Moment.





Chinesische Weisheit:
Feines kann klein sein.



Asien: Immer überraschend

Chinesisch, koreanisch, vietnamesisch, japanisch ... so abwechslungsreich, so alltagstauglich-exotisch im Geschmack

Wobei – *die* asiatische Küche, die gibt's ja gar nicht. Allein in China zählt man 35 völlig unterschiedliche regionale Küchen, was nicht verwundert, wenn man bedenkt, wie groß das Land ist (noch etwas größer als die USA). Aber auch in vergleichsweise kleineren Ländern schmeckt es nicht überall gleich: Wer von Euch schon mal in Vietnam war, der weiß, dass rund um Hanoi im Norden anders gekocht wird als im Mekong-Delta des Südens. Auch in Japan schmeckt's nicht überall gleich (und erst recht essen die Japaner nicht von morgens bis abends Sushi). Von der einen asiatischen Küche zu sprechen, wäre also ungefähr so wie von der europäischen Küche zu sprechen. Aber einige Gemeinsamkeiten gibt es natürlich.

Nudeln sind überall beliebt, ob aus Reis, aus Buchweizen oder aus Weizenmehl. Scharf hat man's auch ganz gerne, denn Chilis kühlen den Körper, interesseranterweise. Die Hitze, die sie entfalten, lässt die Körpertemperatur erst ansteigen und dann abkühlen.

Tofu, Sojasauce und Misopaste (beide basieren auf Sojabohnen) finden sich in vielen Ländern auf dem Speisezettel. Mein Tipp: Misopaste aus dem Asienladen einfach einfrieren. Sie hält ewig und man kann sie sofort verwenden, sie muss nicht erst aufgetaut werden.

Für Anfänger vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig im Geschmack (und im Näschen) ist Fischsauce, die aus der vietnamesischen und thailändischen Küche nicht wegzudenken ist. Diese Würzsauce besteht, genau, aus Fisch, der fermentiert wurde und ein besonders würziges Aroma entwickelt hat. In der Kombination mit Limette und Ingwer beispielsweise wird daraus ein typisches Sößchen zum Dippen. Sesamöl, das aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird, passt ebenfalls sehr gut dazu. Milder schmeckt Reisessig, lecker schmeckt Reiswein, den man nicht nur (warm oder kalt) trinken kann, sondern auch zum Abschmecken verwendet.

Rundum köstlich

Das Beste an allen diesen Zutaten: Ihr bekommt sie mittlerweile größtenteils auch im gut sortierten Supermarkt, auf jeden Fall aber im Asienladen. Ich habe immer einen kleinen Vorrat im Schrank, denn die Produkte werden nicht schlecht.

Chinesische Weisheit: Gemeinsam macht's mehr Spaß.





Sushi-Donuts



FÜR 8 DONUTS

ZUTATEN

FÜR DEN REIS

350 g Sushireis

2 TL Reisessig

2 TL Zucker

1 TL Salz

FÜR DEN BELAG

200 g Räucherschinken in hauchdünnen Scheiben

100 g frischer Thunfisch

2 Avocados

Salz

1/2 Salatgurke

4 Radieschen

1 EL Pflanzenöl

2 EL Sesamsaat weiß

2 EL Sesamsaat schwarz

FÜR DIE PONZUSAUCE

1 Limette

3 EL Sojasauce

1 TL Dashi als Fertigpulver (im Tütchen)

1 TL Reisessig

1 TL Mirin

ZUBEREITUNG Den Reis in der doppelten Menge Wasser in einem Topf oder Reiskocher nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen den Reisessig mit Zucker und Salz in einem Töpfchen erwärmen, bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Noch warm unter den fertig gegarten Reis rühren und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Inzwischen den Räucherschinken in Streifen von etwa 2 cm Breite schneiden. Den Thunfisch hauchdünn aufschneiden, dann ebenfalls in dünne Streifen schneiden. (Am besten geht das, wenn Ihr den Thunfisch vorher kurz anfriert.) Die Avocados halbieren, Steine entfernen, Avocados in dünne Rauten zum Belegen schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, Kerne herausschaben. Mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Die Radieschen waschen, putzen, etwas Grün stehen lassen, Radieschen ebenfalls dünn aufschneiden.

Bagelformen mit Öl einstreichen, den fertig gegarten Reis fest in die Formen drücken. Herausheben und nach Wunsch umwickeln. Mit Sesamsaat garnieren.

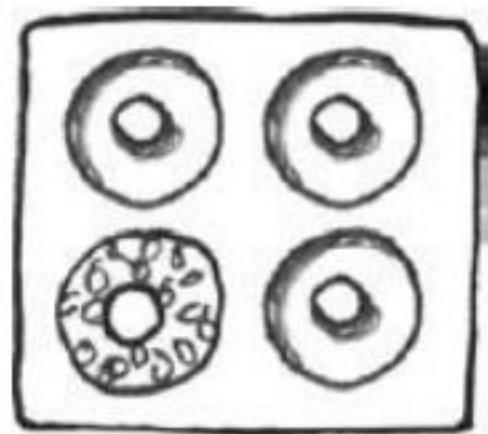
Für die Ponzusauce die Limette pressen und den Saft mit den restlichen Zutaten verrühren.

TIPP Diese Donuts sind das ultimative Rezept für alle Reisfans. Ein guter Asien-Markt hat meist mehrere Sushireis-Sorten im Angebot.

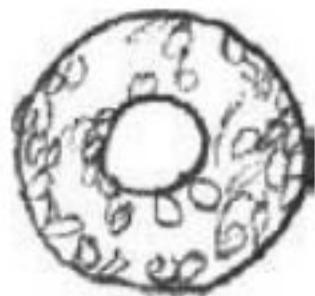
DONUT FORMEN & BELEGEN



GEKOCHTER REIS



IN BAGELFORM DRÜCKEN



HERAUSHEBEN



NACH WUNSCH BELEGEN

PAK CHOI MIT QUINOA-FRUCHT-FÜLLUNG



Für 8 Stück

ZUTATEN

200 g Quinoa

Salz

2 EL Olivenöl

1 TL Himbeeressig

250 g reife Erdbeeren

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Pck. Rote-Bete-Sprossen

8 große Blätter Pak Choi ohne Strunk

ZUBEREITUNG Die Blätter kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Beiseitestellen.

Die Quinoa in Salzwasser nach Packungsangabe etwa 20 Minuten weich garen, abtropfen. Mit Olivenöl und Himbeeressig verrühren, bei Bedarf noch nachsalzen.

Die Erdbeeren kalt abbrausen, trocken tupfen, entstängeln, vierteln. Mit schwarzem Pfeffer verrühren, unter die Quinoa ziehen.

Die Sprossen heiß abbrausen, trocken tupfen. Die Füllung mit Sprossen mittig auf die Blätter setzen und aufrollen.

SCHWARZER Pfeffer gibt Erdbeeren einen besonders leckeren Geschmack. Wenn Ihr Euch da nicht rantraut: Vanille würde hier auch sehr gut passen.

Meine Lieblingssaucen

Guacamole

FÜR CA. 100 ML

ZUTATEN

1 reife Avocado

1 Limette

1 Tomate

1 kleine Knoblauchzehe

1 Bund Koriandergrün

1 Msp. geräuchertes Chilipulver oder 1 kleine frische Chilischote

Salz

ZUBEREITUNG Die Avocado halbieren, Stein entfernen, Avocadofleisch herauslöppeln, in eine Schüssel oder einen Mörser geben. Die Limette pressen, Avocado mit dem Saft beträufeln. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen, fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Das Koriandergrün kalt abbrausen, Blättchen fein hacken. Alles zu einer glatten Creme verrühren. Mit Chilipulver und Salz abschmecken; alternativ die Chilischote fein hacken und unterrühren.

Hummus

FÜR CA. 250 ML

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

150 g gekochte Kichererbsen

3 EL Sesammus (Tahini)

1 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

1 TL Baharatgewürz (nach Belieben)

ZUBEREITUNG Die Knoblauchzehe abziehen, hacken. Die Zitrone pressen. Saft und Knoblauch mit den restlichen Zutaten glatt pürieren. Bei Wunsch mit Baharat würzen.

Erdnusssauce

FÜR CA. 250 ML

ZUTATEN

1 große Knoblauchzehe

4 EL Erdnüsse

4 EL Erdnussbutter

3 EL Hoisin-Sauce

3 EL Sojasauce

1 EL Chilisauce (z.B. Sriracha-Sauce)

1 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Die Erdnüsse grob hacken. Alles mit den restlichen Zutaten cremig rühren und bei Wunsch mit Wasser verlängern.

Sojasauce

FÜR CA. 150 ML

ZUTATEN

1 Frühlingszwiebel

80 ml Sojasauce

1 EL Reisessig

1 EL Sesamsaat

ZUBEREITUNG Die Frühlingszwiebel schälen, fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit kaltem Wasser nach Geschmack verlängern.

Pico de Gallo

FÜR CA. 100 ML

ZUTATEN

2 große reife Tomaten

1 große Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 frische Chilischote

1 kleines Bund Koriandergrün

1 Limette

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, fein hacken. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, fein hacken. Die Chilischote fein hacken. Das Koriandergrün kalt abbrausen, Blättchen zerzupfen. Die Limette pressen. Alles verrühren, pikant salzen und pfeffern.

Chinesische Burritos (Ji Dan Bing)



Die Idee zu diesem Rezept stammt von Mex, der mit seiner Familie nach Shanghai gezogen ist und dieses Gericht fast täglich als schnelles Streetfood isst. Ich liebe die Einfachheit und die überraschende Geschmacksexplosion dahinter.

Für 4 Stück

ZUTATEN

200 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche

1 TL Salz

1 EL Pflanzenöl

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund Koriandergrün

1 Römersalatherz

2 EL Sesamöl oder Pflanzenöl (kein Olivenöl)

4 Eier

Salz

2–3 EL Sweet Bean Sauce

2 EL Sesamsaat

ZUBEREITUNG Das Mehl mit dem Salz und 120 ml warmem Wasser mit einem Handrührgerät (Knethaken) vermengen, bis ein klebriger Teig entsteht. Die Teigkugel mit Öl bestreichen und in Frischhaltefolie wickeln. An einem warmem Ort 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Röllchen schneiden. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Blätter vom Salatherz lösen, kalt abbrausen, mundgerecht zerpfücken.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 4 Kreisen ausrollen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Teigplatte einlegen, etwas knusprig braten, 1 Ei verschlagen, darüber verstreichen, salzen, etwas Sweet Bean Sauce darüber verstreichen. 1 Minute backen, bis das Ei etwas fester wird. Wenden, noch kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Die restlichen Teigplatten auf die gleiche Weise braten. Mit den restlichen Zutaten bestreuen, etwas einschlagen, heiß servieren.

BURRITOS ZUBEREITEN & WICKELN



AUSROLLEN



BRATEN



BEFÜLLEN



EINSCHLAGEN

Ente im Asia-Pfannkuchen



HOISIN-SAUCE IST EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DIESER RÖLLCHEN. SIE IST SO TYPISCH FÜR DIE CHINESISCHE KÜCHE WIE BEI UNS SALZ UND PFEFFER.

Für 16 Stück

ZUTATEN

1 Entenbrust mit Haut

1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

2 EL Pflanzenöl

3 EL Hoisin-Sauce + Hoisin-Sauce für die Pfannkuchen

1 EL Sojasauce

1 Bund Frühlingszwiebeln

½ Salatgurke

16 Peking-Duck-Pfannkuchen

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise in etwa fingerdicken Abständen bis direkt an die Haut einschneiden. Die Haut mit Fünf-Gewürze-Pulver einreiben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrust auf der Hautseite 5 Minuten knusprig-braun backen, dann wenden. Hoisin-Sauce und Sojasauce verrühren, in die Einschnitte streichen. Die Ente auf das Backgitter legen und 10 Minuten im Ofen garen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, in feine längliche Streifen schneiden. Die Salatgurke bei Bedarf schälen, längs halbieren. Samen mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in feine Stifte schneiden.

Die Entenbrust in lange schmale Streifen aufschneiden. Die Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce beträufeln, mit Entenbrust, Salatgurke und Frühlingszwiebeln befüllen und aufwickeln.

ALS DIPSAUCE passt hier ein Mix aus Hoisin-Sauce, Sesamöl, braunem Zucker oder flüssigem Honig und Sojasauce. Mit Wasser verdünnen.

Gefüllte Matcha-Crêpes mit Aprikosen



FÜR 8 CRÊPES

ZUTATEN

FÜR DIE CRÊPES

2 Eier

250 ml Vollmilch

150 g Mehl

1 EL Matcha-Pulver

2 EL Zucker

½ TL Vanilleextrakt (nach Belieben)

ca. 1 EL Butter

Puderzucker zum Bestreuen

FÜR DIE FÜLLUNG

125 ml Schlagsahne

3 EL Puderzucker

1 Vanilleschote

100 ml Mascarpone

250 ml reife Aprikosen

1 EL Aprikosenschnaps oder Brandy (nach Belieben)

ZUBEREITUNG Die Eier mit der Milch in einer großen Schüssel sorgfältig verschlagen. Das Mehl mit dem Matcha-Pulver, dem Zuckerr und dem Vanilleextrakt, falls verwendet,

portionsweise unterziehen.

Wenig Butter mit Küchenpapier in einer beschichteten Pfanne verstreichen und erwärmen. Mit einer Suppenkelle etwas Teig eingießen. Pfanne zu allen Seiten etwas kippen, damit der Teig dünn in der Pfanne verlaufen kann. Crêpe wenden, sobald er am Rand fest geworden ist (ein Teller ist hilfreich dabei). Noch kurz von der anderen Seite backen, dann auf einen großen Teller mit Küchenpapier legen. Den Rest des Teigs ebenso verarbeiten.

Für die Füllung Schlagsahne und Puderzucker steif schlagen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausstreichen und mit Mascarpone und der Sahne verrühren. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, in Streifen schneiden, mit Aprikosenschnaps oder Brandy, falls verwendet, vermengen.

Zum Anrichten in die Mitte jedes Crêpes etwas Creme löffeln, verstreichen, Aprikosenstücke darauflegen, Crêpe mehrfach zu einem Viertel übereinander klappen. Mit Puderzucker bestreuen, restliche Creme und restliche Aprikosenstücke dazu anrichten.

TIPP Verwendet die ausgehöhlte Vanilleschote später zum Aromatisieren von Salz.

Süße Pfannkuchen aus Korea (Hotteok)



Während der Arbeiten zu diesem Buch habe ich einen Koreanisch-Kochkurs besucht und mich in diese koreanischen Pfannkuchen verliebt. Deshalb musste eine Anlehnung an das Rezept in dieses Buch!

Für 12 Stück

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

½ Pck. Trockenhefe (ca. 3,5 g)

1 TL Zucker

250 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche

150 ml lauwarme Milch

Öl zum Braten

FÜR DIE FÜLLUNG 1

30 g (brauner) Zucker

½ TL Zimtpulver

30 g gehackte Pekannüsse

FÜR DIE FÜLLUNG 2

30 g gehackte getrocknete Mango

30 g Kokosflocken

30 g brauner Zucker

ZUBEREITUNG Für den Teig Hefe mit Zucker und Mehl vermengen. In einer Rührschüssel die Mehlmasse mit der lauwarmen Milch mit dem Knethaken kneten, bis sich der Teig von der

Schüssel löst. An einem warmen Ort für mindestens 1 Stunde zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Inzwischen für die Füllungen jeweils alle Zutaten vermengen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kneten und 8 Kugeln formen. In der Mitte eine Vertiefung bilden, etwas Füllung hineinlöffeln. Den Teig über der Füllung wieder zusammendrücken. Jede gefüllte Teigkugel mit der Hand flach drücken und in etwas Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten knusprig braun backen. Heiß servieren.

Croissants mit Walnuss-Füllung



DANKE, LIEBE JOHANNA, FÜR DIE INSPIRATION ZU DIESER HIMMLISCHEN NACHSPEISE.

Für ca. 20 Stück

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

125 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche

125 g zimmerwarme Butter

2 TL Zucker

1 Msp. Salz

125 g Frischkäse

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Ei

100 g Puderzucker

50 g fein gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG Das Mehl mit der Butter, dem Zucker und dem Salz in einer Rührschüssel mit dem Knethaken verrühren. Frischkäse untermischen, bis sich ein Teig bildet. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln, mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Ei trennen. Das Eiweiß etwas steif schlagen, Zucker einstäuben und weiter schlagen, bis sich ein fester Eischnee gebildet hat.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen und in etwa 20 Tortenstücke teilen.

Die Eischneemasse darauf verstreichen. Mit Walnüssen bestreuen. Jedes Teigstück von der

breiten Seite her zu einer Croissant-Form aufrollen. Das Eigelb mit 1 TL Wasser verstreichen. Die Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Eigelb bestreichen.

Etwa 15 Minuten knusprig braun backen.

ZIMTFANS aufgepasst: Zimtzucker würde als Füllung auch gut passen. Rechnet auf 60 g feinsten Zucker 1 EL Zimtpulver.

TIPP Die Croissants halten in einer Dose gut verschlossen aufbewahrt bis zu zwei Wochen.





Gefüllt
GEWICKELT
Gerollt

LACHS-SPINAT-RÖLLCHEN



Am liebsten mag ich Gemüse natürlich frisch vom Markt. Aber hier kann man es sich auch einmal leicht machen und TK-Spinat verwenden. Das Ergebnis ist auf jeden Fall sehr lecker!

Für etwa 20 Stück

ZUTATEN

1 Pck. TK-Spinat oder 1 kg frischer Spinat

1 kleine Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Prise Muskatnuss

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Eier

50 g geriebener Parmesan

2 EL Butter (bei Bedarf)

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 Bio-Limette

200 g Graved Lachs

1 Pck. (200 g) Frischkäse

1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den TK-Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, ganz fein hacken, untermischen. Alternativ den frischen Spinat verlesen, kalt waschen. Knoblauch- und Zwiebelstückchen mit dem frischen Spinat in einen großen Topf geben, abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze zerfallen lassen, dann ohne Deckel noch so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und

Knoblauch und Zwiebeln gar sind.

Gegarten Spinat bei Bedarf ausdrücken, mit Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit Parmesan und Spinat verrühren, im Standmixer glatt pürieren. Masse unter den Spinat rühren, bei Bedarf nachwürzen.

Eine rechteckige Auflaufform (30 x 40 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die Spinatmasse dünn ausstreichen. Etwa 20 Minuten backen, bis sie fest ist. Auskühlen lassen, dann auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.

Die Tomaten fein hacken, die Schale der Limette fein reiben, den Graved Lachs fein hacken. Alles mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Auf dem Spinat verstreichen. Mit der Frischhaltefolie zu einer Rolle drehen. Über Nacht durchkühlen, dann in der Folie dünn aufschneiden. Vor dem Servieren die Folie abziehen. Röllchen mit Zitronenzesten bestreuen, mit Zitronenspalten servieren.

Das schmeckt mit Stäbchen oder ohne



Summer Rolls Classic

MEIN ULTIMATIVER GUTE-LAUNE-FAST-FOOD-SNACK KOMMT URSPRÜNGLICH AUS VIETNAM. FRISCH, KNACKIG, LEICHT UND EINFACHER LECKER.

Für 12 Stück

ZUTATEN

6 kuchenfertige Scampi

2 EL Öl

50 g Reisnudeln

1 Möhre

½ Salatgurke

1 reife Avocado

½ Zitrone

1 Bund Koriandergrün

6 Blätter Kopfsalat

12 Blätter Reispapier

ZUBEREITUNG Die Scampi kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erwärmen. Die Scampi von beiden Seiten mehrere Minuten garen, bis sie die Farbe verändern. Längs halbieren und beiseitestellen.

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten weich quellen lassen, dann abgießen und mit einer Schere in kleinere Stücke schneiden. Abtropfen lassen.

Die Möhre und die Salatgurke schälen. Die Möhre in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke

längs halbieren, die Kerne herausschaben. Die Salatgurke ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Die Avocado halbieren. Den Stein entfernen. Die Avocado schälen, in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone pressen, Avocadospalten mit etwas Saft beträufeln. Koriandergrün und Salatblätter kalt abbrausen, trocken tupfen, Korianderblättchen abzupfen. Salatblätter fein zupfen.

Einen großen Teller mit kaltem Wasser befüllen. 1 Reispapierblatt hineinlegen, ca. 40 Sekunden einweichen, bis es noch nicht ganz weich ist. Auf einen Teller oder eine glatte Oberfläche legen. In die Mitte je 1 Scampihälfte legen, darüber einige Salatblätter. Von allen anderen Zutaten 1–2 Stück darüber schichten. Das untere Ende des Reispapierblatts darüberschlagen, dann die Seiten darüberschlagen, so dass es die Form eines Kuverts hat. Nun nach oben zu einer festen Rolle drehen. Die restlichen Zutaten auf die gleiche Weise verarbeiten.

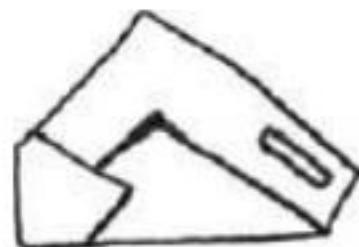
REISBLÄTTER kosten wenig. Da sie leicht reißen, ist es immer besser, einen kleinen Vorrat zu haben, da sie überdies sehr lang haltbar sind.

TIPP Die Reispapierblätter flach ausgebreitet und nicht zu lang im Wasser einweichen. Sie sollen noch nicht ganz weich sein, dann haben sie die richtige Konsistenz.

SOMMERROLLEN EINSCHLAGEN & AUFROLLEN



FÜLLEN UND UNTERE ECKE EINSCHLAGEN



LINKS EINSCHLAGEN



RECHTS EINSCHLAGEN



EINROLLEN



FEST AUFROLLEN

Summer Rolls California Style

FÜR 12 STÜCK

ZUTATEN

2 Stangen Lauch

200 g Lachsfilet

200 g Bratpaprika (Pimientos de Padrón)

1 Avocado

12 Blätter Reispapier

ZUBEREITUNG Den Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden, kalt abbrausen, trocken tupfen. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Die Bratpaprika kalt abbrausen, trocken tupfen, halbieren. Samen und Stängel entfernen, Paprika in Streifen schneiden. Die Avocado halbieren. Den Stein entfernen. Die Avocado schälen, würfeln, mit etwas Saft beträufeln, beiseitestellen.

Einen großen Teller mit kaltem Wasser befüllen. 1 Reispapierblatt hineinlegen, ca. 40 Sekunden einweichen, bis es noch nicht ganz weich ist. Auf einen Teller oder eine glatte Oberfläche legen. In der Mitte mit 1–2 Esslöffeln Füllung belegen. Das untere Ende des Reispapierblatts darüberschlagen, dann die Seiten darüberschlagen, so dass es die Form eines Kuverts hat. Nun nach oben zu einer festen Rolle drehen. Die restlichen Zutaten auf die gleiche Weise verarbeiten.

TIPP Dazu passt ein Dressing aus Zitronenschale, Joghurt und Mayonnaise, abgeschmeckt mit Chilipulver, Salz und Pfeffer.

Erdnusssauce

FÜR CA. 100 ML

ZUTATEN

2 Limetten

4 EL geröstete Erdnüsse

2 EL Sojasauce

3 EL Erdnussbutter

2 EL Zucker

2 EL Miso

ZUBEREITUNG Die Limetten pressen. Die Erdnüsse hacken, einige zur Dekoration beiseitestellen. Alles mit den restlichen Zutaten pürieren und mit wenig Wasser nach Wunsch verlängern.

Vietnamesische Dipsauce (Nuoc Cham)

FÜR CA. 150 ML

ZUTATEN

1 kleine rote Chilischote

1 kleine Knoblauchzehe

1 Limette

2 EL Zucker

2–3 EL Fischsauce

ZUBEREITUNG Die Chilischote längs halbieren. Bei Wunsch von den Samen befreien (die machen sie schärfer). Fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Die Limette pressen. Alles verrühren und je nach Geschmack mit bis zu 100 ml Wasser verrühren. Idealerweise etwas durchziehen lassen.

Falafeln



DIESE PIKANTEN BÄLLCHEN AUS DER MEZE-KÜCHE LASSEN SICH PRIMA SELBST MACHEN. IHR BRAUCHT NUR EINEN TAG VORAUSPLANUNG.

Für etwa 18 Stück

ZUTATEN

FÜR DIE FALAFEL

300 g getrocknete Kichererbsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleines Bund Petersilie

80 g (Kichererbsen)-Mehl

2 TL Kreuzkümmelpulver

2 TL Korianderpulver

½ TL Cayennepfeffer

1 EL Backnatron

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 l Rapsöl zum Ausbraten

FÜR DIE SESAMSAUCE

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

4 EL Sesammus (Tahini)

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

DAZU

Tomaten, Hummus, Salatblätter, Zwiebelringe, Weizenfladen

ZUBEREITUNG Für die Falafeln die Kichererbsen mit der dreifachen Menge kalten Wassers bedecken. Über Nacht quellen lassen, dann abseihen und kalt abbrausen. Abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und ganz fein hacken. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken.

Alles mit den restlichen Zutaten im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einer nicht zu feinen Masse pürieren. Backnatron mit 1 EL heißem Wasser vermengen, unterrühren. Masse abgedeckt mindestens 2 Stunden durchkühlen. Esslöffelgroße Bällchen abstechen, mit bemehlten Händen rollen, auf ein Blech geben. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise von allen Seiten etwa 5 Minuten knusprig braun ausbraten.

Für die Sesamsauce die Zitrone pressen, die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zitronensaft und Knoblauch mit Sesammus verrühren, pikant salzen und pfeffern. Auf den Weizenfladen verstreichen, darüber die Falafelbällchen anrichten, mit Zutaten nach Wunsch belegen.

TIPP Der Teig klappt nur mit getrockneten Kichererbsen.

Asiasüppchen mit Fleischbällchen



FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

100 g getrocknete Shiitake-Pilze

1 cm Ingwerwurzel

1 Knoblauchzehe

3 Stängel Koriandergrün

200 g gemischtes Hackfleisch

2 EL Sojasauce

1 rote Paprikaschote

2 Frühlingszwiebeln

2 kleine Pak Choi

1 kleine Chilischote

3 Stängel Zitronengras

1 l (Gemüse)-Brühe

2 TL Sesamöl

80 g Asianudeln (z.B. Glasnudeln)

2 EL Sesamsaat

ZUBEREITUNG Die Shiitake-Pilze mindestens 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Ingwerwurzel und die Knoblauchzehe abziehen, fein reiben. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln, einige Blättchen zur Dekoration beiseitelegen, den Rest fein hacken. Fein gehackten Koriander, Knoblauch und Ingwer mit dem Hackfleisch vermengen, mit 1 EL

Sojasauce würzen.

Mit angefeuchteten Händen etwa 16 Bällchen formen, bis zur Verarbeitung abgedeckt kühlen.

Die Paprikaschote kalt abbrausen, halbieren, von Samen und Samensträngen befreien, grob hacken. Die eingeweichten Shiitake-Pilze von den Stängel befreien, putzen, fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs in dünne Streifen schneiden. Die Blätter vom Pak Choi lösen, größere Blätter vom Strunk befreien und mundgerecht zerteilen, kalt abbrausen. Die Chili andrücken, die Zitronengrasstängel längs halbieren. Das Innere herauskratzen und fein hacken. Die Stängel brechen.

Die Gemüsebrühe mit Chili, Zitronengras, Sesamöl erwärmen, die Fleischbällchen und das Gemüse einlegen. Mit den Asianudeln einmal aufwallen lassen, dann ca. 15 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen. Mit der restlichen Sojasauce aromatisieren und mit Sesamsaat und Korianderblättchen garnieren.

Vor dem Servieren die groben Zitronengrasstängel entfernen.

TOFUFANS aufgepasst: Falls Ihr Tofureste habt, mischt sie unter die Fleischbällchen. Die werden dann besonders zart.

TIPP Ich bereite immer einen großen Topf von dieser Suppe ohne Gemüse, Bällchen und Nudeln zu und fülle sie portionsweise in Einmachgläser ein. Die Bällchen friere ich portionsweise ein und lasse sie in der Suppe auftauen, Nudeln und Gemüse kommen frisch dazu.

Gefüllte Lauchstangen



FÜR CA. 12 STÜCK

ZUTATEN

1 kg dicke Lauchstangen

1 EL Sesamöl

3 EL Misopaste

2 EL Mirin oder Sake

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salz

150 g Räucherschinken oder Speck, dünn aufgeschnitten

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Das Weiße vom Lauch putzen, in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einem Topf erwärmen. Den Lauch darin mehrere Minuten dünsten, bis er etwas weicher ist. Misopaste unterrühren und etwa 5 Minuten köcheln. Mit Mirin oder Sake ablöschen, pfeffern und weiter köcheln, bis das Gemüse weich ist. Zur Seite stellen.

Das Hellgrüne vom Lauch putzen. Salzwasser in einem großen Topf aufsetzen. Die Lauchstangen im Ganzen etwa 8 Minuten darin köcheln, bis sie so weich sind, dass sie sich auseinanderziehen lassen.

Lauch aus dem Topf heben, in Eiswasser abschrecken. Die einzelnen Blätter abziehen. Schinken oder Speck auslegen, darüber je nach Breite der Blätter je 2–3 Blätter überlappend als Viereck auslegen, mit etwas Lauchfüllung belegen, zusammenrollen.

Im Ofen etwa 10 Minuten backen, bis der Schinken knusprig ist.

MIRIN ist ein niedrigprozentiger Reisschnaps. In Japan nimmt man ihn gerne, um Gerichten eine leicht süße Note zu geben. Auch für Saucen super!

Kaspressknödel auf Salat



DANKE AN DOMINIK VOM HOTEL PETER IN ST. WOLFGANG FÜR DIE INSPIRATION ZU DIESEM REZEPT.

Für etwa 40 Stück

ZUTATEN

1 Schalotte

½ Bund glatte Petersilie

100 g Semmelknödelbrot oder zerkleinerte altbackene Semmeln

50 ml Milch

2 Eier

3 EL geriebener würziger Hartkäse

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 ml Pflanzenöl

Salat nach Belieben

ZUBEREITUNG Die Schalotte abziehen, fein hacken. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Das Knödelbrot oder die Semmeln etwas zerkleinern, in eine Schüssel geben.

Milch angießen. Die Eier verschlagen, mit Käse, Schalottenstückchen und Petersilienblättchen verrühren, einkneten.

10 Minuten ziehen lassen, dann pikant salzen und pfeffern. Mit nassen Händen Miniknödel formen.

Ein Drittel des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen, etwa 10 Knödel von allen Seiten etwa 8 Minuten goldbraun anbraten. Die restlichen Knödel ebenso verarbeiten.

Inzwischen den Salat putzen und waschen, auf Tellern anrichten. Die Kaspressknödel noch warm dazu servieren.

TIPP Für die Kaspressknödel nehme ich am liebsten eine Mischung aus Bergkäse und Gouda.

Italienisch



Dolce Vita:
vom schönen Leben träumen.





Wieso ich die italienische Küche liebe ...

Ganz einfach: weil sie mich an den Sommer denken lässt, egal, wann und wo. Das beste Aroma Italiens sind seine sonnengereiften Zutaten, der lässige Charme der Männer, die Herzenswärme der Frauen. Genuss, der guttut.



Dolce Vita ist ...

AUS WENIG VIEL ZAUBERN.

Mittagessen: von wann bis wann?

GANZ KLAR: AM WASSER.

Lieber Meer oder Po-Ebene?

FÜR RISOTTO DIE PO-EBENE, FÜR FISCH DAS MEER.

Pasta oder Pizza?

WAS HEISST HIER ODER ...!

Italienisches Essen weckt Erinnerungen an ...

ENTSPANNTE WARME TAGE.

Dein perfektes italienisches Menü ...

ANTIPASTA PASTA FISCH SÜSSES

La Mamma ...

BRACHTE MIR DAS KOCHEN UND GENIESSEN BEI.

Welche italienischen Kräuter dürfen in der Küche nicht fehlen?

BASILIKUM ZUM WÜRZEN, ZUM DEKORIEREN, ZUM BEDUFTEN.

Höchsten italienischen Genuss findet man ...

IM GANZEN LAND.

Caffè e ...

CAPPUCCINO!

Ein italienisches Idol ist ...

NO IDEA!

Deine italienische Lieblingsstadt ...

VENEDIG! UND DAS PIEMONTE!

Gelato, amore, bambini ...

hier können wir entspannen und genießen.





Giorgio and me
in der Osteria Sacheburache, Lignano



Che bella Italia!

Zwischen Abruzzen und Albenga, Toskana und Turin kommt nichts auf den Teller, was ich nicht mag.

Mal ganz ehrlich, kennt Ihr jemanden, der italienische Küche so richtig leidenschaftlich und voller Inbrunst ablehnt? Nicht mag? Womöglich sogar hasst? Das ist eigentlich gar nicht möglich, finde ich. Wie seine Bewohner hat auch die Küche Italiens einen ganz besonderen Charme. Natürlich ist sie nicht so raffiniert wie in Frankreich. Kartoffeln können die Deutschen eindeutig besser zubereiten als die Italiener. Und für neue Moden in der Küche lassen sich Italiener ebenfalls nicht erwärmen. Bei diesen tollen Modedesignern hat es das Land auch nicht nötig, Trends auch noch in die Küche zu tragen, oder?



Interessant ist die italienische Küche trotzdem, was daran liegt, dass es regional doch sehr anders schmeckt. An Sizilien sind einst die Araber vorbeigesegelt; das merkt man auf dem großen Markt in Palermo noch heute an den vielen Ständen für Trockenobst und Süßes. In Neapel, so weit gar nicht entfernt, entstand die Pizza. Die Toskana ist berühmt für Olivenhaine und geprägt von ihnen, während Ligurien mit seiner langen Küstenlinie für die leichte Fisch- und Kräuterküche Italiens steht. Wer es herzhafter mag, den zieht es in die Emilia-Romagna oder er

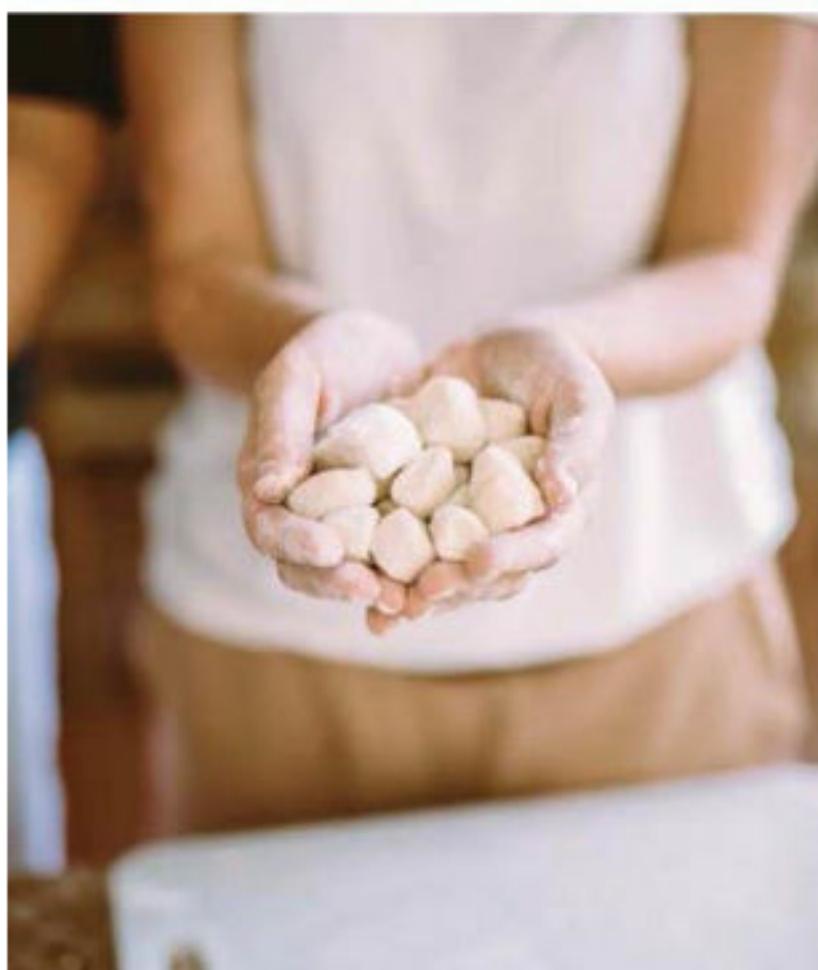
probier die von Innereien geprägte traditionelle römische Küche.

Doch egal, wo man in Italien ist, Gastfreundschaft ist spürbar, in jeder ordentlichen Trattoria, in der Espresso- und Imbiss-Bar, der frisch gegrillte Panini im Butterbrotpapier serviert. Ein Gespräch gibt's kostenlos dazu, auch das gefällt mir so am italienischen Genuss-Stil. Essen hat immer mit Kommunikation zu tun. Man redet beim Einkauf, man redet beim Zubereiten, man redet beim Essen. Anfangs staunte ich, wie viel sich Italiener so erzählen, während sie sich Salami absäbeln lassen und Oliven einpacken. Heute weiß ich, dass es die hohe Kunst des Smalltalks ist, die sie perfekt beherrschen. Bewundernswert!

Über's Essen selbst muss wenig gesagt werden. Gutes Mehl, gutes Öl, guter Essig, Kapern, Oliven, auf den Punkt gereiftes Gemüse ... mehr braucht es nicht, um italienisch zu kochen. (Wobei ich Euch jetzt die geheime Zutat verrate: immer etwas mehr Käse, als man meint).

Keine Trends, sondern kochen alla mamma – so schmeckt mein Italien.

Einfache Grundzutaten und
trotzdem schmeckt's köstlich.





Gnocchi mit Tomatensauce



FÜR 4–5 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DIE TOMATENSAUCE

1 kg reife Tomaten

1 große Zwiebel

150 g Butter

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 Stängel Basilikum

100 g Parmesan

FÜR DEN TEIG

1 kg mehlige Kartoffeln

200 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche

2 Eier

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG Für die Tomatensauce die Tomaten waschen, halbieren. Die Zwiebel abziehen, vierteln. Alles mit der Butter in einem großen Topf einmal aufkochen, dann abgedeckt etwa 30 Minuten köcheln, bis die Zwiebel weich ist. Salzen und pfeffern. Einige Basilikumblätter zur Garnierung beiseite legen, die restlichen Basilikumblätter einlegen, noch 5 Minuten köcheln. Basilikumblätter entfernen. Sauce pürieren oder durch eine Flotte Lotte passieren. Warmhalten. Den Käse fein hobeln.

Für den Teig die Kartoffeln in der Schale in stark gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten weich kochen. Etwas ausdampfen lassen. Schale abziehen. Kartoffeln durch eine Presse in eine

Schüssel drücken. Mehl einstäuben. Eier verschlagen, salzen. Unterrühren und mit den Fingern zu einem Teig verarbeiten. Teig in 10 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer daumendicken Rolle drehen, davon Stücke von etwa 2 Zentimeter Länge abteilen. Ein Teigstück auf eine Gabel legen. Mit dem Daumen der anderen Hand etwas auf das Teigstück drücken und es dabei rollen – so entsteht die Riffelung. Die restlichen Teigstücke auf die gleiche Weise verarbeiten und auf eine Arbeitsplatte legen.

Inzwischen einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Gnocchi darin etwa 5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In der Tomatensauce servieren. Mit Basilikumblättern und Käsehobeln servieren.

BASILIKUM nur als Infusion verwenden, nicht in einem Gericht länger mitkochen, ist meine Erfahrung, denn die Kochhitze verfärbt die Blätter unschön.

Auberginenröllchen



PERFEKTES COMFORT FOOD: HIMMLISCH LECKER, GESCHMACKSINTENSIV UND DOCH SO LEICHT!

Für etwa 20 Stück

ZUTATEN

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

400 ml Dosentomaten

1 TL Zucker

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

8 Stängel Basilikum

2 dicke Auberginen (ca. 800 g)

1 Knoblauchzehe

1 kleines Bund Petersilie

3 Eier

2 EL Semmelbrösel

100 g Reibekäse (z.B. Parmesan)

Parmesanspäne zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe von allen Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dosentomaten mit Zucker verrühren, untermischen, salzen und pfeffern. Abgedeckt einmal aufwallen lassen,

dann 10 Minuten köcheln. 6 Stängel Basilikum einhängen und noch einige Minuten mitgaren, dann entfernen.

Die Auberginen kalt abbrausen, trocken tupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern, auf ein Blech mit Backpapier legen und 10 Minuten im Ofen backen, bis die Scheiben etwas weicher werden.

Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Die Eier verschlagen, beides mit den Semmelbröseln verrühren, pikant salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform mit einem Drittel der Tomatensauce ausstreichen. Die Eiermasse auf den Auberginenscheiben verstreichen, diese einrollen, mit der Naht nach unten einlegen. Die restliche Tomatensauce angießen. Mit Käse bestreuen. 30–40 Minuten backen, bis der Käse knusprig braun ist. Mit dem restlichen Basilikum und Parmesan hobeln garnieren.

AUBERGINEN gibt es in den überraschendsten Farben zwischen fast schwarz bis zu beige. Ich finde, sie schmecken frisch gekauft am besten.

TIPP Orange Paprika sind geschmacklich und optisch eine perfekte Ergänzung.

Kati-Rolls



FRÜHSTÜCK FÜR CHAMPIONS: SO HERZHAFT UND GESUND ISST MAN IN NEU-DELHI. DIE GEWÜRZE SIND WÄRMEND. FÜR UNSERE WINTER BESTENS GEEIGNET.

Für 4 Stück

ZUTATEN

FÜR DIE FÜLLUNG

2 Kartoffeln (insgesamt etwa 200 g)

Salz

1 TL Senfpulver

1 TL Kurkuma

1 Msp. Cayennepfeffer

1–2 TL Garam Masala

2 EL Öl oder Ghee + Öl zum Braten

100 g TK-Erbsen

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 (Weizenvollkorn-)Tortillas

FÜR DAS PESTO

1 Bund Koriandergrün

½ Bund Minze

1 Zitrone

1 frische grüne Chili

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen, abgießen, würfeln. Inzwischen die Gewürze in einer beschichteten Pfanne bei leichter Hitze etwas anrösten.

Das Öl oder Ghee dazugeben, die Erbsen und Kartoffelwürfel einrühren und mehrere Minuten garen. Salzen und pfeffern.

Für das Pesto die Kräuter kalt abbrausen, die Zitrone pressen, die Chili fein hacken und alles mit Salz und Pfeffer verrühren und glatt pürieren.

Das Pesto auf einer Seite der Tortillas verstreichen, die Tortillas mit der Kartoffelmasse belegen, in einer Pfanne mit bodenbedeckend Öl von allen Seiten goldbraun anbraten, fest aufrollen, halbieren, servieren.

GARAM MASALA selbst machen: Korianderkörner, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kardamom, Fenchelsaat, Gewürznelken (wenig) und Lorbeer gehören neben etwas Zimt hinein.

Kürbisbällchen



FÜR ETWA 20 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DIE KÜRBISBÄLLCHEN

ca. 400 g Butternusskürbis

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

½ Bund glatte Petersilie

200 g gekochte Kichererbsen

½ TL Garam Masala

½ TL Kreuzkümmel

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 100 g Mehl

100 g Semmelbrösel

100 g Wildkräuter oder Minisalatblättchen nach Belieben

Öl zum Braten

FÜR DEN DIP

1 Gärtnergurke oder ½ Salatgurke

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

250 ml griechischer Joghurt (Fettstufe 10 %)

1 EL weißer Balsamicoessig

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, in grobe Stücke teilen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, etwa 20 Minuten weich garen. Inzwischen die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Die Schale der Zitrone fein reiben, die Zitrone pressen. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln. Blätter fein hacken. Stängel für den Dip beiseitestellen.

Weiches Kürbisfleisch, Kichererbsen, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Petersilie, Garam Masala und Kreuzkümmel mit 80 g Mehl, Salz und Pfeffer zu einer Masse pürieren. Mit nassen Händen Bällchen formen, erst im restlichen Mehl, dann in den Semmelbröseln wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise von allen Seiten insg. etwa 5 Minuten knusprig braun backen.

Inzwischen für den Dip die Gurke fein raspeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen, in einem Sieb etwas ziehen lassen. Die Petersilienstängel hacken, mit dem Olivenöl mit dem Pürierstab fein musen, durch ein Sieb tropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken. Alles unter den Joghurt rühren, mit Balsamicoessig würzen, bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Kürbisbällchen mit Wildkräutern und Dip anrichten.

PANKO! Dahinter versteckt sich ein gröberes Paniermehl, das die Japaner gerne für Tempura verwenden. Würde hier auch gut passen.

Rote-Bete-Strudel



FÜR ETWA 10 STÜCK

ZUTATEN

4 EL Butter

1 Pck. Strudelteig aus dem Kühlregal

1 Pck. vakuumierte Rote Bete (ca. 500 g)

2 EL Meerrettich

150 ml Crème fraîche

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 Fetakäse oder Ricotta salata

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Butter in einem ofenfesten Töpfchen im aufheizenden Ofen erwärmen. Den Strudelteig auf einer Platte ausbreiten.

Die Rote Bete zur Hälfte pürieren, die andere Hälfte fein hacken. Mit Meerrettich und Crème fraîche verrühren, salzen und pfeffern. Die Ränder des Teigs mit 2 EL Butter einstreichen.

Die Füllung auf einem Drittel des Teigs verteilen. Fetakäse oder Ricotta salata darüber krümeln. Den Teig zu einem Strudel einschlagen und rollen, die Enden fest zusammendrücken.

Strudel mit der restlichen Butter bestreichen und etwa 20 Minuten knusprig braun backen.

ROHE Beteknollen schälen, mit Salz und Olivenöl in Alufolie wickeln, bei 180 °C 40 Minuten im Ofen durchgaren lassen, dann wie im Rezept verarbeiten.

Erdbeerschnecken



HERRLICH IM SPÄTSOMMER, WENN DIE ERDBEEREN SO RICHTIG AROMATISCH SIND. PROBIERT AUCH MAL LAVENDELBLÜTEN DAZU.

Für etwa 18 Stück

ZUTATEN

1 fertiger Croissant- und Plunderteig (400 g, alternativ Blätterteig)

80 g Zucker

250 g reife Erdbeeren

3 EL Mandelstifte

200 ml Vanilleeis

4 Stängel frische Minze

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 200 °C (Blätterteig: 220 °C) vorheizen.

Den Teig ausrollen. Mit 2 EL Zucker bestreuen. Die Erdbeeren waschen, entstängeln, feinschneiden. Mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Den Teig in Streifen von etwa 4 Zentimeter Breite schneiden. Die Erdbeeren auf einer Seite der Teigstreifen verteilen, den größten Teil der Mandelstifte in der Mitte verstreuhen.

Die Teigstreifen aufwickeln. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Teigrollen einschichten. Mit den restlichen Mandelstiften bestreuen.

Etwa 20 Minuten knusprig braun backen und 10 Minuten nachziehen lassen. Mit kleinen Kugeln Vanilleeis und frischer Minze servieren.

Aprikosen- und Nougatknödel



ICH WOHNE IN DER HEIMAT DER KNÖDEL UND ICH LIEBE SIE! MIT DIESEN BEIDEN VARIANTEN VERBINDE ICH TOLLE KINDHEITSERINNERUNGEN UND KOCHE SIE HEUTE NOCH IMMER GERNE.

Für ca. 20 Stück

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

250 g Quark

1 Eigelb

125 g Mehl

1 Prise Salz

10 kleine Aprikosen

½ Tafel Nougatschokolade

Salz

FÜR DIE MOHNBRÖSEL

1 EL Butter

30 g (brauner) Zucker

80 g küchenfertiger Mohn

FÜR DIE HELLEN BRÖSEL

1 EL Butter

30 g (brauner) Zucker

80 g Semmelbrösel

ZUBEREITUNG Quark, Eigelb und Mehl in einer Schüssel verrühren, leicht salzen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen die Brösel zubereiten. Separat in einer Pfanne bei leichter Hitze die Butter erhitzen, die restlichen Zutaten jeweils einrühren und gut durchrühren.

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Die Schokolade hacken. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Den Teig zu einer Rollen formen und etwa 20 daumendicke Stücke abtrennen.

Die Teigstücke flacher drücken, in die Mitte je 1 kleine Aprikose oder Schokoladenstückchen setzen. Den Teig über der Füllung wieder zusammendrücken.

Die Bällchen portionsweise etwa 10 Minuten im siedenden Wasser köcheln, bis sie an die Oberfläche steigen. In den Bröseln wenden und servieren.

Himbeer-Sushi



WENN IHR KEINEN SUSHIREIS GRIFFBEREIT HABT, KÖNNT IHR DAS REZEPT MIT JASMINREIS ODER AUCH MIT MILCHREIS ABWANDELN.

Für 12 Stück

ZUTATEN

200 g Sushireis

100 ml Milch

4 EL Honig

80 g Erdnüsse

100 g Himbeeren

1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG Den Reis zwei Mal unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf mit der Milch und 200 ml Wasser und dem Honig einmal aufwallen lassen, dann 15 Minuten köcheln. Etwa 30 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdnüsse hacken, die Himbeeren verlesen.

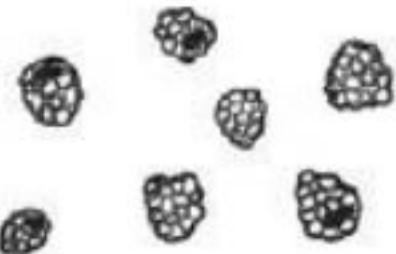
Eine Sushi-Matte (alternativ Geschirrtuch) mit Frischhaltefolie auslegen. Zwei Drittel der Fläche mit der Hälfte der gehackten Erdnüssen bestreuen, die Hälfte des Reis fingerdick darauf verteilen, gut festdrücken. Die Hälfte der Himbeeren in der Mitte aufreihen und mit der Hälfte des Zuckers bestreuen. Den Reis mit Hilfe der Matte oder des Geschirrtuchs zu einer festen Rolle formen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

Die Rollen mindestens 2 Stunden durchkühlen lassen. Je 6 Sushi pro Rolle aufschneiden, erst dann die Frischhaltefolie entfernen.

SUSHI BEFÜLLEN & ROLLEN



REIS AUF MATTE VERTEILEN



HIMBEEREN MITTIG PLATZIEREN



MATTE FEST AUFROLLEN



SUSHISTÜCKE SCHNEIDEN

Süße Kugeln



FÜR CA. 30 STÜCK

ZUTATEN

FÜR DEN BISKUITTEIG

3 Eier

150 g Puderzucker

150 g Mehl

FÜR DIE CREME

250 ml Sahne

50 ml Eierlikör

3 EL Nuss-Nougat-Creme

ZUM WÄLZEN

gehackte Pistazienkerne

Kokosflocken

Krokant

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Eier trennen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Beiseitestellen. Eigelb und Puderzucker in der Schüssel schaumig schlagen. Das Mehl portionsweise einsieben und gut rühren. Den Eischnee unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Den Teig darauf verstreichen. Etwa 15 Minuten backen, etwas auskühlen lassen. Zerkleinern, in 2 Portionen aufteilen.

Inzwischen die Sahne steif schlagen, die eine Hälfte mit Eierlikör und der Hälfte des Teigs und

die andere Hälfte der Sahne mit Nuss-Nougat-Creme und restlichem Teig vermengen.

Pistazienkerne, Kokosflocken und Krokant auslegen. Aus den Teigen Kugeln rollen, kalt stellen und danach in Pistazien, Kokosflocken oder Krokant wälzen. Sofort servieren oder wieder kalt stellen.

TIPP Der Teig batzt, wie wir in Österreich sagen, wenn etwas schön klebt. Macht aber nix: Zwischendurch kühlen oder mit kalten Händen verarbeiten.



Team



Karin Stöttinger **AUTORIN**

Einfach kreativ kochen: Diesem Credo folgend kocht sich Karin Stöttinger in die Herzen der Foodies im deutschsprachigen Raum. Als Quereinsteigerin bloggt und fotografiert sie Rezepte und Reisen auf geschmacksmomente.com – und das leidenschaftlich gern.



Gabriele Gugetzer CO-AUTORIN

Gabriele Gugetzer hat gerade ihr 30. Kochbuch geschrieben und schaut auch als Reisejournalistin anderen Kulturen in die Kochtöpfe. Zur mexikanischen Küche kam sie über die Surfer am Strand von Santa Monica, zur asiatischen Küche über eine exzessive Liebe zu Limetten.



Julia Stix FOTOGRAFIN

1984 in Wien geboren. Nach einigen Jahren als Fotografin für die Tageszeitung *Die Presse* ist sie seit 2011 als freiberufliche Fotografin erfolgreich tätig. Ihre Arbeit konzentriert sich auf Food-Fotografie mit zahlreichen Veröffentlichungen in Magazinen, Kochbüchern, Werbung etc.



Christian Schütz FOTOGRAF

Aufgewachsen im schönen Oberösterreich. Arbeitet und wohnt derzeit in Wien. Die große Leidenschaft: Fotografie und Film, am liebsten in den Bereichen Lifestyle, Reportage und Business. Und sonst: Liebt es, neue Orte mit seinem VW-Bus zu erkunden.



Christine Fischer ARTDIRECTION

Geb. 1976 im Schwarzwald, aufgewachsen bei Stuttgart. Sie hat an der HfG Schwäbisch Gmünd Kommunikationsdesign studiert, liebt Brezeln und blättert leidenschaftlich gern in Fashion- und Interior-Magazinen. Lebt und arbeitet in Zürich.



Katharina Ralser ILLUSTRATORIN

Aufgewachsen zwischen Schweizer und österreichischen Bergen in Vorarlberg. Studierte in Wien und Paris Grafikdesign und Illustration. Liebt die abwechslungsreiche, herausfordernde Arbeit als Illustratorin. Ist immer auf der Suche nach dem perfekten Pinsel. Lebt und arbeitet in Wien.

Dank

Ein Buch schreibt und füllt sich nicht ganz von allein. Dazu benötigt man die besten Freunde und Familie, um etwas so Großes zu erschaffen. Mein größter Dank gilt meinem Sohn Jonas und meinem Mann Klaus, die mich auch beim dritten Buch immer noch in dieser stürmischen Phase unterstützt und mir alle Freiräume geschaffen haben. Und meinen Eltern und Schwiegereltern, die mich so tatkräftig mit Kochen und der Aufsicht meines Sohnes unterstützt haben.

Danke an **DIE TOLLEN MENSCHEN**, die ich im Zuge dieses Projekts kennengelernt habe und die mich in ihre Küchen eingeladen haben. Danke Edgar Bork mit seinem Foodtruck Eddieicious und Andrea & Markus Hohenberger, die mich in ihrem Apfelgarten aufgenommen haben ... Boss Gianni Favaretto mit seinem Küchenchef Giorgio Rossi und dem gesamten Team vom Sacheburache in Lignano und Natnicha Saikham, die mit mir extra nach Wien gereist ist, um mir die asiatische Küche näher zu bringen.

Mein großer Dank gilt **ALLEN KÜCHENPERLEN** im Hintergrund: Johanna, Kerstin, Julia, Mara, Elisabeth, Anna, David, Ingeborg und Mama.

Danke an Sunita, Margit, Roman, Sabine, Johanna und Herwig, dass Ihr **ALLE MIT MIR AN EINEM TISCH PLATZ** genommen habt!

Vielen Dank an meine **KERAMIKERIN** Nicki Baumberger, die mir so viele tolle Teller entworfen hat.

Last but not least gilt mein Dank **DEM GROSSARTIGSTEN TEAM DER WELT**: Gabriele Gugetzer, Julia Stix, Christian Schütz, Stefanie Neuhart, Christine Fischer, Katharina Ralser, Else Rieger und natürlich dem Brandstätter Verlag, der dieses Projekt erst ermöglicht hat.

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

Rezepte & Texte: Karin Stöttinger & Gabriele Gugetzer

Rezept-Fotografie: Julia Stix

Foodstyling: Julia Stix und Karin Stöttinger

Reportage-Fotografie: Christian Schütz

Artdirection: Christine Fischer

Illustrationen: Katharina Ralser

Lektorat: Else Rieger

Projektleitung Brandstätter Verlag: Stefanie Neuhart

Druck: aprinta druck GmbH, 86650 Wemding

Bildnachweis: Shutterstock: S. [8/9](#), Cover hinten Mitte (Hintergrund), Uwe Tölle/Bernhard Schramm: [S. 190](#), alle anderen: Julia Stix und Christian Schütz

Schrift: Herchey, MTT Milano

Papier: Magno Volume, 150 gr, 1,5fach vol

Copyright © 2017 by Christian Brandstätter Verlag, Wien

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Abdrucks oder der Reproduktion einer Abbildung, sind vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-7106-0181-1

eISBN 978-3-7106-0247-4

Christian Brandstätter Verlag
GmbH & Co KG
A-1080 Wien, Wickenburggasse 26
Telefon (+43-1) 512 15 43-0
Telefax (+43-1) 512 15 43-231
E-Mail: info@brandstaetterverlag.com
www.brandstaetterverlag.com

Designed in Switzerland, printed in the EU

www.brandstaetterverlag.com
#wrapandrollaroundtheworld



Alle Titel aus unserem Programm finden Sie auf unserer Website:

www.brandstaetterverlag.com

