

Salat mit Blutorange-Joghurt-Sauce und Granatapfelkernen



Zutaten für 1 Portion (für eine Person als Hauptgericht):

2 Salat - Herzen oder anderen Blattsalat

1 kleiner Granatapfel

1 Orange(n) (Blutorange)

2 EL Joghurt

½ Zitrone(n)

etwas Kräuter (Salatkräuter)

Salz und Pfeffer

2 TL Senf

1 EL Olivenöl

evtl. Pinienkerne oder Nüsse oder Samen

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Blutorange und die Zitrone auspressen, mit dem Öl, dem Senf und dem Joghurt glatt rühren und mit Salatkräutern sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen (das geht sehr gut unter Wasser, die weißen Häutchen schwimmen an der Oberfläche und so lässt sich alles recht einfach trennen), mit dem Salat und dem Dressing vermengen. Nach Belieben Pinienkerne, Nüsse oder Samen über den Salat streuen und servieren.

Backofenkartoffeln



Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffel(n), geschält und gewürfelt

1 EL Olivenöl

1 Zitrone(n), (der Saft)

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer, (wenn man möchte) oder Paprikapulver (mild)

4 Zweig/e Rosmarin, (frisch wenn möglich)

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

Kartoffeln mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer oder Paprikapulver würzen. Auf ein Backblech geben (ich nehme eine Dauerbackfolie dazu).

Bei 200-220°C in den Backofen für ca. 20 min, je nach Kartoffelsorte und Würfelgröße.

Bei Halbzeit gebe ich den Rosmarin dazu und kurz vor Schluss den Knobi dazu.

Für 4 Personen als Beilage.

Sehr gut schmeckt es auch, wenn man Paprika und/oder Zucchini unter die Kartoffel mischt.

Dazu einen Knobidip, Sauerrahm etc. reichen.

Putenroulade mit Blattspinat - Feta – Füllung



Zutaten für 4 Portionen:

4 dünne	Putenschnitzel
200 g	Blattspinat, (TK)
½	Zwiebel(n)
40 g	Feta-Käse
1 Zehe/n	Knoblauch
500 ml	Hühnerbrühe
2 EL	Crème fraîche
	Zitronensaft
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
evtl.	Stärkemehl

Blattspinat auftauen lassen.

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Spinat ausdrücken, grob hacken, Feta mit der Gabel zerdrücken, Knoblauch zum Spinat pressen. Zwiebel und Feta ebenfalls unter den Spinat mischen. Die Masse mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.

Fleisch waschen, trocken tupfen (evtl. noch dünn klopfen!) salzen und pfeffern.

Die Spinatmischung gleichmäßig auf den Putenschnitzeln verteilen, eng zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken.

Achtung: Wenn die Spieße zu kurz sind, kann man sie nach dem garen sehr schlecht aus dem Fleisch entfernen!!

Die Rouladen im erhitzten Olivenöl kräftig rundum anbraten. Danach die Hühnerbrühe angießen und bei milder Hitze zugedeckt 20-30 Minuten garen.

Fleisch herausnehmen, warm stellen. Die Soße durch ein Sieb gießen, Creme Fraiche einrühren und die Soße etwas einköcheln lassen, evtl. mit Stärkemehl etwas nachdicken. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen hervorragend Rosmarinkartoffeln, oder auch Reis.

Mango - Tiramisu mit Cantuccini



Zutaten für 8 Portionen:

2 Dose/n	Mango(s) (à 425 ml)
250 g	Mascarpone
500 g	Magerquark
7 EL	Zucker
8 EL	Saft, (Mango-Maracuja-Saft)
150 g	Kekse, (Cantuccini)
3 EL	Mandelblättchen

Die Mangos abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 4 Scheiben Mango fein würfeln. Den Rest pürieren.

Den Mascarpone mit Quark, 4 EL Zucker, 4 EL Mango-Maracuja-Saft und 4-5 EL des aufgefangenen Mangosaftes glatt rühren.

Die Cantuccini grob hacken. Die Hälfte auf dem Boden einer flachen Auflaufform verteilen. Mit dem restlichen Mango-Maracuja-Saft beträufeln. Die Hälfte der Creme darauf streichen. Das Mangopüree, bis auf 4 EL, darauf verteilen. Die restlichen Cantuccini darüber streuen und darauf die restliche Creme streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 EL Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Mandeln unterrühren. Den Krokant auf geölte Alufolie streichen und auskühlen lassen. Dann in Stücke brechen. Die Tiramisu mit Mangowürfeln, dem restlichen Mangopüree und Krokant verzieren.