

Gebratene Eglifilet an Haselnuss-Butter

Rezept für 4 Personen

Haselnussbutter

50g	gemahlene Haselnüsse	in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten
1Bund	Petersilie, grossblättrige	waschen, fein hacken
150g	Butter	in eine Schüssel geben, weich rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden Petersilie dazu geben
1TI	Zitronensaft Salz, Pfeffer	dazu geben würzen, rühren

Die Haselnussbutter bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Eglifilet

Eglifilets (80-100g/Person)	mit Zitronensaft beträufeln
Salz, Pfeffer	würzen
Mehl	Filets im Mehl wenden
Butter	in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets darin zuerst auf der Hautseite ca. 2 Min. braten, dann wenden und auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ca. 1 Min. gar ziehen lassen.

Gleichzeitig in einer Pfanne die Haselnussbutter aufschäumen lassen.

Den grünen Salat auf die Teller anrichten, die Filets daneben legen und mit der Haselnussbutter beträufeln.

Chicken Tikka Masala

Rezept für 4 Personen

500g	geschnetzeltes Pouletfleisch (120-150g/Person)
1	Zwiebel
1	frische rote Chillischote
1	kleines Stück Ingwer
	frischer Koriander
	Öl
	Currypaste
1 Dose	gehackte Tomaten
250ml	Kokosmilch
	Mandelblättchen
1 Becher	Naturjogurt

Die Zwiebel schälen, halbieren, in feine Halbringe schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen, halbieren, die Samen entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Korianderblätter abzupfen, die Stiele fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel, den Ingwer, die Chili und die Korianderstiele darin andünsten. Die Currypaste und das Fleisch dazugeben, gut durchmischen bis alles mit der Paste überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Tomaten, die Kokosmilch und ca. 2dl Wasser beifügen, umrühren und auf kleinem Feuer ca. 20 Min. köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Bei Bedarf Wasser zugeben, das Curry soll nicht trocken werden.

Zum Servieren die Korianderblätter fein schneiden und mit den Mandelblättchen über das Curry streuen. Den Naturjoghurt dazu servieren.

Tikka-Masala-Currypaste

2	Knoblauchzehen	2EI	Tomatenpüree
1kl.Stück	Ingwer	2	frische, rote Chilischoten
1TI	Cayennepfeffer	1EL	Kokosraspel
1EI	Paprikapulver	2EL	Gem. Mandeln
2TL	Garam Masala	1Bund	frischer Koriander
1/2TI	Meersalz		

Gewürze zum Rösten: 1TI Kreuzkümmelsamen, 1TI Koriandersamen

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, den Koriander waschen und fein hacken, die Chilischoten waschen, aufschneiden, die Samen entfernen, in feine Streifen schneiden.

Die Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe einige Minuten goldbraun rösten bis sie aromatisch duften. Anschliessend in einem Mörser zerstoßen. Danach alle Zutaten mit dem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Asiatische Gemüsepfanne

Rezept für 4 Personen

600g	verschiedene Saisongemüse, z. Bsp. Lauch, Rüebl, Kefen, Erbsen, Peperoni, Auberginen
2 EL	Öl
	Knoblauch, Ingwer
	Salz, Pfeffer, Sojasauce
1 TL	Maizena
2 EL	Wasser

Die verschiedenen Gemüse waschen, schälen, rüsten und in gleichmässige Stücke schneiden. Beim Schneiden auf die verschiedenen Garzeiten der Gemüse achten.

Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten, das Gemüse begeben, würzen und auf kleinem Feuer ca. 15-20 Min. dünsten.

Wenn beim Dünsten viel Flüssigkeit entsteht, kann diese mit Maizena gebunden werden.

Mangocreme

Rezept für 4 Personen

2	reife Mango
1	Zitrone
2-3EL	Zucker
250g	Crème Fraiche
150ml	Rahm

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, wenig Zitronensaft und den Zucker dazugeben, zusammen in einem hohen Gefäß pürieren. Die Crème Fraiche unterrühren, den Rahm schlagen und darunterziehen.

Die Creme in Schalen abfüllen und kühl stellen.

Nach Belieben kann dem Mangopüree wenig Grand Marnier beigefügt werden.

Einige Mangoschnitze zur Dekoration vorbereiten.