

# Gebratene Eglifilet an Haselnuss-Butter

Rezept für 4 Personen

## Haselnussbutter

|       |                               |   |
|-------|-------------------------------|---|
| 50g   | gemahlene Haselnüsse          | in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten   |
| 1Bund | Petersilie,<br>grossblättrige | waschen, fein hacken  |
| 150g  | Butter                        | in eine Schüssel geben, weich rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden<br>Petersilie dazu geben |
| 1TI   | Zitronensaft<br>Salz, Pfeffer | dazu geben<br>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 Crème in Schalen abfüllen und kühl stellen.

**Nach Belieben** kann dem Mangopüree wenig Grand Marnier beigefügt werden.

Einige Mangoschnitze zur Dekoration vorbereiten.