



Salat mit Spargel und Kräutervinaigrette

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
300 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer
brauner Zucker
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Chiliflocken
400g Hähnchenbrust
1 Bund Spargel weiß
4 EL Essig
Schnittlauch TK
4 Stiele Petersilie
1 Zwiebel
3 EL Pinienkerne
150g Cherrytomaten
150g Schnittsalat, gewaschen
Opt. 1 Avocado

Zubereitung:

Für das Hähnchen Knoblauch sehr fein hacken, Thymianblättchen abzupfen. Knoblauch und Thymian mit Buttermilch, 1 TL Salz, 1 EL Zucker, Paprika und Chili in einer Schale verrühren und mit Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in die Marinade legen. Abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Kartoffeln sorgfältig waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. in einer Schale mit 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl mischen. Kartoffeln auf den Schnittflächen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten goldgelb backen. Inzwischen den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und quer in je 3 Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Weißen Spargel darin 4-5 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schale 6 EL Olivenöl mit Essig und Ahornsirup verrühren, den Schnittlauch und die gehackte Petersilie dazu geben. Zwiebel fein reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett goldbraun rösten. Tomaten halbieren und die Avocado halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3-4 Minuten bei starker Hitze braten, dabei mehrmals wenden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Salat, Tomaten, Avocado, Spargel und dem Fleisch anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

Pak Choy Pfanne

Zutaten:

1-2 Knoblauchzehen
2-3 EL Sojasauce
1-2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
150 g Tofu natur oder
300g Rinderhackfleisch
1 Pak Choy
1-2 Möhren
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Dazu passt Reis

Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen (Gehacktes in 1 EL Öl scharf anbraten). Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Pak Choy, Möhren und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen (oder Gehacktes dazugeben). Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen und mit dem Reis servieren.



Knuspriger Blumenkohl aus dem Ofen mit Currydip

Zutaten:

1 Blumenkohl
35g Pankomehl
50g Parmesan
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
1 TL Cayennepfeffer
2 EL ital. Kräuter
2 EL Eier
6 EL Milch
1 EL BBQ Sauce
etwas Olivenöl
2 EL Fischkäse
1 EL Creme Fraiche
1 TL mildes Currypulver
1 EL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Parmesan reiben, Knoblauch pressen und mit dem Pankomehl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und italienischen Kräutern vermischen und auf einen tiefen Teller geben. Den Blumenkohl in Röschen teilen und ca. 8-10 Minuten bissfest kochen. Anschließend das Wasser abgießen und mit kaltem Wasser übergießen. Das Ei mit etwas Milch und BBQ Sauce verrühren. Und in einer Schüssel bereitstellen. Den Blumenkohl in Mehl wenden, anschließend in die Ei Mischung tauchen und in der Parmesan-Pankomehl Mischung von allen Seiten panieren. Die panierten Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft für ungefähr 20 Minuten backen. Besonders knusprig wird das Ergebnis, wenn vor dem Backen noch etwas Öl auf den panierten Blumenkohl gegeben wird.

Für den Dip Frischkäse mit Creme Fraiche, Senf, Currypulver, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zum knusprig gebackenen Blumenkohl aus dem Backofen servieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder ein leckerer Blattsalat.

Spargelpasta mit Tomatenpesto

Zutaten:

60g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
150g Tomaten getr. in Öl
Basilikum, Petersilie
50g Oliven Kalamata
1 Bund Spargel weiß
250g (Büffel-)Mozzarella
400g Nudeln (dünne Band-Nudeln oder Spaghetti)
4 EL Olivenöl
Salz
1,5 TL Chiliflocken

Zubereitung

Für das Tomatenpesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbrau rösten. Knoblauch pellen und grob hacken. Tomaten gut abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Ein paar Basilikumblätter beiseitestellen, die restlichen mit Pinienkernen, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Oliven und 6 EL Tomatenöl mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Den Spargel schälen und die evtl. holzigen Enden abschneiden, die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser 2–3 Minuten bissfest garen, dann abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Mozzarella in dicke Scheiben schneiden und in einem feinen Sieb abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung bissfest kochen. In einem Sieb abgießen. Nudeln mit Spargel und Pesto im Topf mischen, dabei etwas Spargelkochwasser unterrühren. Die Pasta mit dem Mozzarella auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Chiliflocken und dem Basilikum bestreut servieren.

Quelle: Living at Home