



## → GNOCCHI

### IN SPINAT-TOMATEN-SOBE

**Zutaten (für 2 Pers.):** 1 Packung Gnocchi, 500g frischen Blattspinat, 1 Zwiebel, Olivenöl, 100ml Wasser oder Gemüsebrühe, 2Tl. Tomatenmark, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und in sich zusammenfallen lassen. Mit Wasser oder Brühe ablöschen. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Fertig gekochte Gnocchi zum Spinat geben und gut vermischen.

## → DRUMSTICKS

### MIT HOT-CURRY-GUACAMOLE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 125g Schalotten, 60g frischer Ingwer, 3 Limetten, 5El. Olivenöl, 4El. Mango-Chutney, Salz, 1-2 grüne Chilischoten, 1½ Bund Koriandergrün, 1 Banane, 500g reife Avocado, 3El. Currypulver (mild), 12 Hähnchenunterschenkel, 2El. Paprikapulver (edelsüß), 1El. Piment (gemahlen), schwarzer Pfeffer, 1 Mango, 250g Salatgurke, 250g Kirschtomaten, 150g Chicoreeblätter, 12 Blätter Minze

**Zubereitung:** Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Schale von 1 Limette fein abreiben. Alle Limetten auspressen, sie sollen 9El. Saft ergeben. Die Hälfte der Schalotten, 1/3 vom Ingwer und 5El. Limettensaft mit Olivenöl, Salz zu einer Vinaigrette verrühren und beiseite stellen. Chili putzen, entkernen und fein schneiden. 1 Bund Koriandergrün grob hacken. Banane schälen und grob zerkleinern. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 500g) mit einem Löffel aus der Schale lösen. Alles mit 1El. Curry, Limettenschale, restlichem Limettensaft, Schalotten, Ingwer und Salz im Blitzhacker fein pürieren. Die Hähnchenschenkel mit restlichem Curry, Paprikapulver, Piment, reichlich Pfeffer und Salz einreiben. Auf ein Backblech mit 250ml Wasser geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert) 40-45min. auf der untersten Schiene garen. Inzwischen Mango, Gurke und Tomaten putzen und klein schneiden. Mais abtropfen lassen und zugeben. Römersalat waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und trockenschütteln. Restliches Koriandergrün und Minzeblätter grob hacken. Kurz vor dem Servieren mit Chicoree und Vinaigrette mischen. Mit Hühnchen und Curry-Guacamole servieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

## → TORTILLAS

**Zutaten:** 750ml Mehl, 1Tl Salz, 90ml Öl, 250ml Wasser

**Zubereitung:** Mehl u. Salz vermischen. Wasser u. Öl hinzugeben und alles zu einem festen, schmeidigen Teig kneten. Den Teig ca. 20-30min. ruhen lassen. Teig in gleichgroße Stücke teilen. In etwa 20-25cm große dünne Fladen ausrollen. Teigfladen in einer Pfanne (ohne ÖL!) beidseitig kurz anbraten. Tortillas sofort nach dem anbraten in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln. Für 10min. die Tortillas im feuchten Geschirrtuch im Backofen bei ca. 120°C Umluft backen.

**Tipp:** Superlecker zum Dippen für Guacamole.

## → KARMELISIERTES FENCHELGEMÜSE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 750g Fenchel, 40g Zucker, 40g Butter oder Margarine, 1/8l Gemüsebrühe, 4El. Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2Bd. Dill

**Zubereitung:** Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Zucker auf einmal in einen Topf schütten und erhitzen. Erst anfangen zu rühren, wenn sich die Ränder braun färben. Dann das Fett zugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Fenchel zugeben und kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 bis 15min. im geschlossenen Topf garen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken und unter das Gemüse geben. Dazu passen Salzkartoffeln und Lammkoteletts.

## → SPINAT IN KÄSESAUCE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 750g Blattspinat, Salz, 8 Eier, 200g Käse, Zwiebel, Butter, 300g Mehl, ¼l Gemüsebrühe, ¼l Milch, Pfeffer, 1 Eigelb, Muskat

**Zubereitung:** Spinat 5min. in Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken. Zwiebel schneiden u. in Butter andünsten, Mehl drüber u. anschwitzen. Mit Suppe und Milch auffüllen und glatrühren, aufkochen lassen. Käse dazu und 7min. leicht kochen lassen. Eigelb und Gewürze verrühren, darunter heben. Servieren. Mit gekochten Ei und Kartoffel garnieren.

## → CHICORÉE IN KÄSE-KRÄUTER-CREME

**Zutaten:** 4 Chicorée (à 125g), 20g Butter, 1 Prise Salz, 5 EL Weißwein, 4 EL Crème fraîche, 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Estragon, Thymian), 50g geriebener Parmesan, 50g geriebener Emmentaler, weißer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Die Chicoréestauden waschen, halbieren und, falls nötig, den leicht bitteren Kern heraus schneiden. Eine flache Auflaufform mit Butter austreichen, mit Zucker bestreuen und die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Salzen, mit Wein begießen und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Herd vorgaren. In der Zwischenzeit die Crème fraîche mit den Kräutern und den Käsesorten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse über das Gemüse verteilen. Den Backofen auf 220°C schalten und das Gemüse auf der mittleren Schiene 8 – 10 Minuten im Backofen überbacken. Als Beilage zu Steaks oder solo als kleine Mahlzeit.

## → CHICORÉEGEMÜSE MIT SAHNE

**Zutaten:** 8 Chicorée (ca. 800g), Saft von 1 Zitrone, 2 EL Zucker, 2 EL Butter 8 EL Sahne, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL gehackte Walnußkerne

**Zubereitung:** Die welken Blätter vom Chicorée entfernen. Die einzelnen Blätter ablösen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Zucker vermischen. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen und die Chicoréestreifen hinzufügen. Unter gelegentlichem Umrühren bei leichter Hitze schmoren lassen. Die Sahne, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Sahne kurz einkochen lassen. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse unter das Chicorée gemüse mischen. Beilage zu gebratenem Edelfisch, z.B. Seeteufel oder Seezunge.