

GEMÜSELASAGNE

FÜR 6-8 PERSONEN

TOSKANISCHER TOMATENSALAT
MANGO-JOGHURT-EIS



LASAGNE

1 Bund Frühlingszwiebeln
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets
in Öl
6 Knoblauchzehen
700 g grüner Spargel
500 g Tiefkühlerbsen
300 g tiefgekühlte Dicke Bohnen
1 großes Bund Minze
300 g Kochsahne
1 Bio-Zitrone
300 ml Bio-Gemüsebrühe
2½ Becher (je 200 g) Hüttenkäse
500 g frische Lasagneblätter
Parmesan
einige Zweige Thymian

TOSKANISCHER SALAT

½ Ciabatta-Brot
einige Zweige Oregano oder
Rosmarin
1 TL Fenchelsamen
1 kleines Bund Basilikum
1 EL kleine Kapern
4 Handvoll rote und gelbe
Kirschtomaten an der Rispe
3 Fleischtomaten
½ kleine Dose (30 g) Sardellenfilets
in Öl
6 eingelegte rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
Rotweinessig
Parmesan, zum Servieren

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

MANGO-EIS

500 g tiefgekühlte Mangostücke,
ersatzweise gefrorenes Mangopüree
2 EL flüssiger Honig
1 Limette
einige Stängel Minze
250 g Naturjoghurt
6–8 kleine Eiswaffeltüten
Bitterschokolade guter Qualität
(70% Kakaoanteil), zum Raspeln

ZUM SERVIEREN

1 Flasche gut gekühlter Weißwein

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Wasserkocher zur Hälfte füllen und einschalten. Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Den Backofengrill auf Maximum vorheizen. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

LASAGNE Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden. Das gesamte Sardellenöl aus der Dose in die Pfanne gießen, die ½ Dose Sardellenfilets und die Frühlingszwiebeln zugeben, den Knoblauch hineinpresse. Gründlich durchrühren. Vom Spargel die holzigen Enden abbrechen und wegwerfen, die Köpfe abschneiden und beiseitelegen. Die Spargelstangen in feine Scheiben schneiden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und etwas kochendes Wasser zugießen. Regelmäßig umrühren, damit nichts ansetzt.

TOSKANISCHER SALAT Ciabatta in 2 cm große Stücke zerpfücken, auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln. Kräuter abrausen, trockenschütteln, mit den Fenchelsamen und ein wenig Salz unter das Brot mischen. Im mittleren Teil des Ofens 10 Minuten grillen, bis die Brotstücke goldgelb und knusprig sind.

LASAGNE Erbsen und Bohnen zum Spargel geben, gelegentlich umrühren. Minze abrausen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken und mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Die Schale von ½ Zitrone fein darüber abreiben.

TOSKANISCHER SALAT Die knusprigen Ciabatta-Stücke in einer Schüssel beiseitestellen.

LASAGNE Das Gemüse in der Pfanne unter Rühren grob zerdrücken. Abschmecken. Mit der Brühe aufgießen und erneut zum Kochen bringen. 1½ Becher Hüttenkäses einrühren; die Masse sollte anschließend cremig und geschmeidig sein. Eine große Bratform (30 x 35 cm) auf mittlere Hitze stellen. Den Boden der Form mit etwa ¼ der Gemüsemasse bedecken. Mit einer Lage Lasagneblättern belegen, reichlich Parmesan darüberreiben. In dieser Reihenfolge die Zutaten weiter einschichten, mit Lasagneblättern abschließen.

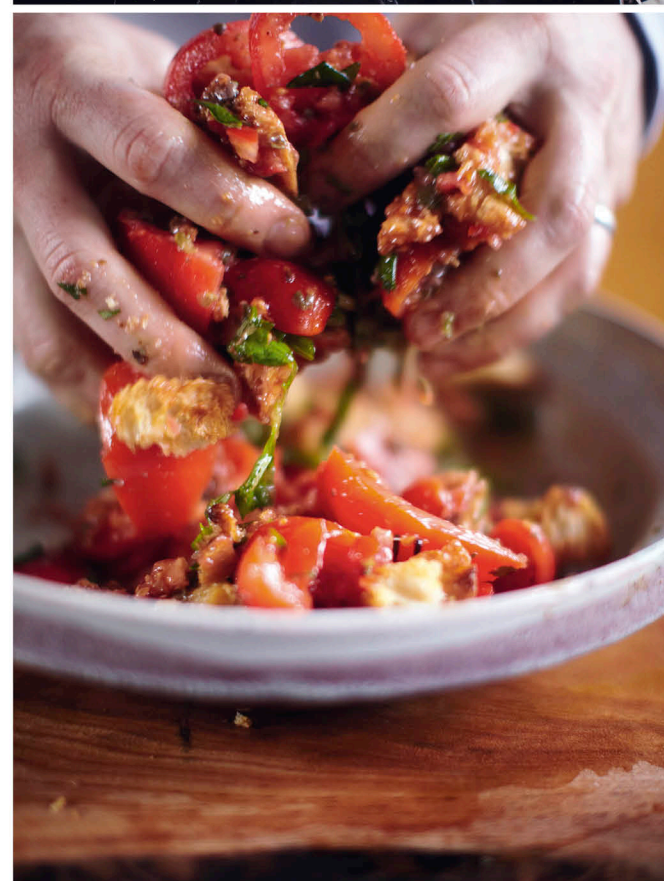
Den restlichen Hüttenkäse im Becher mit etwas Wasser verrühren und auf der Lasagne verstreichen. Die Spargelköpfe in ein wenig Olivenöl kurz in der leeren Pfanne schwenken, auf der Lasagne verteilen und mit einem Löffelrücken leicht in den Käse drücken. Thymian kurz abrausen, trockenschütteln und die Blättchen über die Lasagne zupfen. Alles mit Olivenöl beträufeln, zum Schluss reichlich Parmesan darüberreiben. Bei starker Hitze aufkochen, anschließend im mittleren Teil des Ofens etwa 8 Minuten grillen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

TOSKANISCHER SALAT Basilikum abrausen. Kapern abtropfen lassen. Kirschtomaten von den Rispen pflücken, mit den Fleischtomaten waschen und trockentupfen. Auf einem großen Schneidbrett die Kapern mit den restlichen Sardellen aus der Dose, dem Großteil der Basilikumblätter und 4 eingelegten Paprikaschoten grob hacken, dabei vermischen. Knoblauch dazupressen und die Mischung zusammen mit allen Tomaten klein hacken. In eine große Servierschüssel umfüllen und den Salat mit 1 Schuss Rotweinessig, 1 gutem Schluck nativem Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Die restlichen 2 Paprikaschoten in Stücke reißen und mit den Brotstücken zufügen. Mit den Händen untermischen, dabei die Zutaten leicht zerdrücken. Abschmecken, bei Bedarf mit etwas Essig abrunden. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen, Parmesan darüberreiben und zu Tisch bringen.

MANGO-EIS In der Küchenmaschine die gefrorenen Mangostücke mit dem Honig, dem Saft der Limette, den abgebräusten Minzeblättern und dem Joghurt glatt mixen. Bis zum Servieren ins Gefrierfach stellen.

SERVIEREN Die goldbraune, heiße Lasagne in der Form auf den Tisch stellen. Parmesan zum Darüberreiben und die Flasche gut gekühlten Weißwein dazustellen. Wenn Sie beim Nachschicken angekommen sind, das Mango-Joghurt-Eis aus dem Gefrierfach nehmen, in den Eiswaffeln anrichten und ein wenig Schokolade darüberraaspeln.



HÄHNCHENSPIESSE

BESONDERE ERDNUSSSAUCE
SCHARFER NUDELSALAT
OBST MIT MINZZUCKER

FÜR 4 PERSONEN



ERDNUSSSAUCE

½ Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote
½ kleines Bund Koriandergrün
3 gehäufte EL stückige Erdnusscreme
1 Schuss Sojasauce
2 cm Ingwerwurzel
2 Bio-Limetten

HÄHNCHEN

4 Hähnchenbrustfilets, je 180g
flüssiger Honig zum Bestreichen

NUDELN

250 g feine chinesische Eiernudeln
100 g ungesalzene Cashewkerne
½ rote Zwiebel

1 kleines Bund Koriandergrün
1 frische rote Chilischote
1–2 EL Sojasauce
1 Limette
1 TL Sesamöl
1 TL Fischsauce
1 TL flüssiger Honig

BEIGABEN

2 Mini-Romanasalate
½ kleines Bund Koriandergrün
nach Belieben: 1 frische rote
Chilischote
1 Limette
Sojasauce in der Flasche,
zum Servieren

GRUNDZUTATEN

Olivenöl
natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer

OBST MIT MINZZUCKER

1 große Ananas
150 g Blaubeeren oder andere frische
Beeren
1 kleines Bund frische Minze
3 EL feiner Zucker
1 Limette
250 g Kokosjoghurt

VORBEREITUNG Alle Zutaten und Küchenwerkzeuge bereitstellen. Den Backofengrill auf Maximum vorheizen. Vier lange Holzspieße wässern. In die Küchenmaschine das Flügelmesser einsetzen.

ERDNUSSSAUCE Knoblauch schälen, den Chili vom Stiel befreien. Mit dem abgebräuten Koriandergrün, der Erdnusscreme und Sojasauce in die Küchenmaschine geben. Ingwer schälen, grob hacken und zufügen. Die Schale beider Limetten über der Schüssel fein abreiben, den Saft von einer darüber auspressen. Etwas Wasser zugießen und alles zu einer löffelfesten Sauce mixen. Abschmecken. Die Hälfte der Sauce zum Servieren in ein Schälchen füllen und mit nativem Olivenöl beträufeln, den Rest beiseitestellen.

HÄHNCHEN Die Hähnchenbrüste auf einem Kunststoffbrett dicht nebeneinanderlegen. Abgetropfte Holzspieße der Länge nach behutsam durch das Fleisch stechen. Mit einem Messer das Fleisch längs zwischen den Spießen durchschneiden, sodass Sie vier Fleischspieße erhalten – siehe Abb. gegenüber. Überhängendes Fleisch an den Enden auf die Spieße stecken. Das Fleisch auf beiden Seiten etwas einschneiden, das macht es später knuspriger. Die restliche Erdnussauce aus der Küchenmaschine in eine Bratform löffeln, die Spieße darauflegen und die Sauce mit den Händen ins Fleisch massieren. Hände, Brett, Messer und Schüssel reinigen. Die Spieße mit Olivenöl beträufeln, salzen und im oberen Teil des Ofens auf jeder Seite 8–10 Minuten grillen, bis das Fleisch goldbraun und durchgebraten ist. Den Wasserkocher füllen und einschalten.

BEIGABEN Von den Salatköpfen die Blätter abtrennen, die kleinen gelben Herzen halbieren. Waschen, trockenschleudern und im Sieb oder in einer Schüssel auf den Tisch stellen.

NUDELN In einer großen Schüssel die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, mit einem Teller abdecken und 6 Minuten quellen lassen. Eine mittelgroße Pfanne auf kleine Hitze stellen. Die Cashewkerne zerkleinern (z.B. mit einem Teigroller) und langsam in der warmen Pfanne rösten. Im Auge behalten und gelegentlich umrühren.

Inzwischen die Zwiebel schälen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen und beiseitestellen, den Stiel der Chilischote entfernen. Zwiebel, Korianderstängel und Chili in der Küchenmaschine mit der Impulstaste fein hacken. Mit 1–2 EL Sojasauce und einigen Schuss nativem Olivenöl in eine große Servierschüssel umfüllen. Den Saft der Limette dazupressen, Sesamöl und Fischsauce zugeben. Die Zutaten gründlich durchrühren, abschmecken. Nudeln abseihen, rasch mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in die Servierschüssel geben.

Die Cashewkerne umrühren und bei starker Hitze 1 TL Honig zugeben. Unter Rühren die Kerne goldbraun werden lassen. Zu den Nudeln geben, die Korianderblätter hinzufügen und durchmischen. Mit der Erdnussauce zu Tisch bringen.

HÄHNCHEN Die Spieße im Ofen wenden, mit etwas flüssigem Honig bestreichen und weitere 8–10 Minuten grillen.

OBST MIT MINZZUCKER Inzwischen die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Beeren auf einer großen Servierplatte anrichten. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und im Mörser fein zerreiben. Den Zucker einstreuen, zerstoßen und mit der Minze vermischen. 1 EL Minzzucker über die Ananasscheiben streuen (den Rest im luftdicht verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren und anderweitig verwenden). Die Limette zum Auspressen halbieren und alles zusammen mit dem Joghurt und einem Löffel zu Tisch bringen.

BEIGABEN Koriander abbrausen, Blätter abzupfen und nur grob hacken. Nach Belieben die Chilischote in feine Ringe schneiden. Beides in Schälchen füllen und zum Salat auf den Tisch stellen. Limette in Spalten schneiden und mit der Flasche Sojasauce ebenfalls auf den Tisch stellen.

SERVIEREN Die gegrillten Hähnchenspieße auftragen. Jeder baut sich jetzt selbst ein Päckchen aus Salatblättern, Nudeln, Hähnchenspieß, Erdnussauce, gehacktem Koriandergrün und Chiliringen und beträufelt es nach Geschmack mit Limetensaft und Sojasauce.

