

Beef and Leave

Barbeque auf Koreanisch

1,5 kg Rindfleisch, Hüferl, Beiried oder Filet, in Streifen schneiden

Barbeque-Marinade:

1,3 dl Soja, dunkel und hell
2 EL Honig
3 Stk Knoblauchzehen, feingehackt
4 Stk Frühlingszwiebel, feingeschnitten
1 EL Ingwer, gerieben
2 EL Sesamöl
2 EL Sesam

schöne, knackige Salatblätter

Beilagen:

Kimchii, Früchte (Pfirsich, Nektarinen, Birnen), jede Art von Chutney

Zubereitung:

Alle Zutaten für Marinade verrühren, das Fleisch darin ca. 1 h marinieren, die marinierten Fleischstücke am Grill oder heißen Pfanne braten, man nimmt ein Salatblatt, etwas gegrilltes Fleisch und garniert das Ganze mit den Beilagen und ißt es mit den Fingern.

Focaccia

500 g Mehl
8 EL Olivenöl oder Traubenöl (6 EL zum Teig geben, 2 EL zum Beträufeln)
1 EL Rosmarin, gehackt (etwas zum Bestreuen zurückbehalten)
1 EL Knoblauch, gehackt
1 Germ, trocken
¼ l lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer, etwas Meersalz zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl mit Trockengerm vermengen, danach mit restlichen Zutaten vermengen, gut durchkneten, 1 Stunde rasten lassen, 1 cm dick ausrollen, mit Gabel mehrmals einstechen, mit Rosmarin bestreuen, 20 min gehen lassen, mit Olivenöl beträufeln und bei 200 ° ca. 20 min backen.

Mascarpone-Mousse mit frischen Früchten und Beeren

5 dl	Sahne
200 g	Mascarpone
120 g	Zucker
	Saft und Ceste von 1 Zitrone
1 TL	Vanillezucker
2 Blatt	Gelantine

Zubereitung:

Gelantine zuerst in kaltes Wasser einweichen, Zitronensaft erhitzen, darin Gelantine schmelzen und Ceste dazu, Sahne halb aufschlagen, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker dazu und steif schlagen, die Gelantine darunterziehen und kalt stellen.

Für 3h im Kühlschrank kalt stellen, dazu Beeren und Früchte nach Saison oder Schokoladesauce, Cappuccinosauce sowie Früchtesauce

Ein großer Römer mit seiner Garnele

1 Kopf	Römersalat
2 Stk	Orangen, filetiert
1 Stk	Fenchel, fein gehobelt
2 EL	Balsamico
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
50 g	Parmesan, gehobelt
	Salz, Pfeffer
350 g	Garnelen, ohne Schale
2 Stk	Knoblauchzehen, feingehackt
	Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Römersalatblätter auflegen und mit der Hand kurz andrücken, die Garnelen anbraten, Knoblauch dazu und fertig garen, mit Salz, Pfeffer abschmecken

Römersalatblätter mit Fenchel, Orangenfilet und Garnele belegen, mit Balsamico, Olivenöl beträufeln, den gehobelten Parmesan darüber und einrollen

Samosas

für den Teig:

350 g Mehl
6 EL Butter
1,3 dl heißes Wasser
Salz, Erdnussöl zum Herausbacken

für die Kartoffelfüllung:

500 g Kartoffel
120 g Jungzwiebel, fein geschnitten
4 Stk Knoblauchzehen, fein gehackt
½ TL Kreuzkümmel
4 EL Korriander, frisch gehackt
½ TL Kurkumer
etwas Kardemon
4 EL Butter
1 dl Wasser
Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

Zubereitung:

Für die Füllung Butter in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Kardemon darin schwenken bis sie duften, Kartoffeln, Knoblauch hinzufügen, einige Minuten braten, Kurkumer, Jungzwiebel und Wasser dazu, umrühren, zugedeckt ca. 10 min köcheln lassen, die Kartoffeln sollen gar sein und Flüssigkeit verkocht, den Korriander unterrühren, mit Salz, Pfeffer, event. Chili abschmecken, Kartoffel in kleine Würfel schneiden;

Für den Teig Mehl, Salz und Butter einrühren, langsam das heiße Wasser zuführen und zu einem glatten Teig verrühren, ca. 30 min kühl stellen, danach den Teig ausrollen, Kreise ausstechen, 1 EL Füllung zugeben, die Teigränder anfeuchten und zusammenschlagen, in reichlich heißem Öl goldbraun backen

Schweinenacke in Kohlrabiröllchen

600 g Schweinskaré
2 Stk mittelgroße Kohlrabi

für Marinade

3 Stk Knoblauchzehen, feingehackt
4 Stk Korrianderwurzeln, feingehackt
etwas Chilipaste, nach Geschmack
1 EL Soja, hell
1 EL Austernsauce
1 TL brauner Zucker

Zubereitung:

das Schweinskaré ca. 1 Tag darin marinieren, bei 180° ca. 20 min im Backrohr braten

Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden, das gebratene Schweinskaré in dünne Scheiben schneiden, Kohlrabischeiben auflegen, Fleisch darauf platzieren (eventuell mit Sprossen oder Gemüse nach Saison, in Streifen geschnitten, belegen und einrollen und mit einem Spieß fixieren); dazu passt ausgezeichnet pikante Ananas, Chutney, Chilisaucе oder herrlicher Joghurt-Dip

Thai - Balls

500 g	Faschiertes (Schwein und Rind gemischt)
2 Stk	Knoblauchzehen, feingehackt
2 Stk	Koriander, frisch, gehackt
1 EL	Austernsauce
1	Ei
	Salz, Pfeffer und Sambal-Olek nach Geschmack

Zubereitung:

Das Faschierte mit Gewürzen, Eier vermengen, Bällchen formen und in der Pfanne knusprig braten

1 Stk	Salatgurke, in Stücke schneiden
-------	---------------------------------

Marinade

1/8 l	Reisessig
1 EL	Sweet-Chili-Sauce
1 EL	Austernsauce
1,5 EL	brauner Zucker
2 Stk	Jungzwiebel, in Scheiben schneiden

Die Gurkenstücke in der Marinade 2 Stunden marinieren. Die Fleischbällchen auf den marinierten Gurkenstücken anrichten.

Tortillas in der Tüte

4 Stk	Tortillas
600 g	Hühnerfilet (oder Schweins-, Puten-,)
400 g	Zwiebeln, in dünne Scheiben
300 g	Paprika, in Streifen
8 Stk	Hamburgerspeck, knusprig gebraten
	Öl, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander
	frische Kräuter und Salatblätter

3 Stk Tomaten

Zubereitung:

Hühnerstreifen anbraten, Zwiebel, Paprika dazugeben und fertig garen und mit Gewürzen abschmecken, das Ganze warm halten; Tortillas in ein feuchtes Küchentuch einwickeln, bei 180° im Backrohr ca. 10 min erwärmen, Tortillas mit Hühnermix, Speck, Kräuter, Salat, Tomaten und Guacamole füllen, einrollen und reinbeißen

Guacamole

2 Stk. reife Avocado
1 Stk. Knoblauchzehe fein gehackt
1 Stk Frühlingszwiebeln (wie Schnittlauch geschnitten)
60 g Tomaten würfeln (ohne Haut)
1 EL frischen Koriander fein geschnitten
 Saft von einer Limette und etwas Zeste
 Saft eines ½ Zitrone

Avocado längs halbieren, schälen.

2/3 pürieren, 1/3 in Würfel schneiden. Alle Zutaten dazugeben, kurz durchrühren, mit Salz und Chili abschmecken.

Vom Land der Tausend Schafe – tolle Fladenrolle

4 Stk Fladenbrot
600 g Lammfleisch, von Keule oder Rücken
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Pfeffer
1 EL Olivenöl
 Saft von 1 Zitrone
 Salz, Pfeffer, Thymian

für die Schärfe: Harissa

Zubereitung:

Das Lammfleisch ca. 1h marinieren, danach braten oder grillen (warmhalten);

Tabbouleh

120 g Bulgur, gekocht

2	Tomaten, gewürfelt
80 g	Salatgurke, gewürfelt
2 Stk	Frühlingszwiebel, in feine Streifen
1 Bd.	Petersilie und Minze, fein gehackt
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
250 g	Houmus (Kickererbsenpüree)

Das Fladenbrot kurz erwärmen, in die Mitte einen Streifen Houmus geben, mit einer Schicht Tabbouleh belegen und zum Schluß mit dem Lammfleisch. Je nach Geschmack mit Harissa würzen. Das Brot aufrollen und in gefettetes oder gewachstes Papier wickeln, um das Ende umschlagen damit keine Flüssigkeit herauslaufen kann.

Woodstock - Chicken

4 Stk Hühnerbrust

für die Panier:

5 Stk Toastbrot, ohne Rinde
 1 EL Mohn
 2 EL Mandelsplitter
 etwas Chili, Korriander
 zusammen in einer Moulinex fein mixen

2 Eier, leicht aufschlagen
 Öl zum Braten
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerbrust in fingerdicke Streifen schneiden, zuerst im Ei wenden, dann in der Bröselmischung und im Öl backen, dazu ein Apfel-Tomaten-Ketchup oder Kartoffel-Birnen-Rösti oder süßsauer eingelegtes Gemüse