

INTERNATIONALE KÜCHE

INTERNATIONALE KÜCHE

Genießen rund um die Welt

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	3
1. Kapitel	
Die Leichtigkeit Asiens	4
2. Kapitel	
Der Genuss Südeuropas	26
3. Kapitel	
Die Würze Mittelamerikas	55
Register alphabetisch	74
<small>Rezepte, Stichworte, Zutaten</small>	

Weight Watchers®

Köstlichkeiten aus aller Welt

Mit diesem Buch entführen wir Sie auf eine kulinarische Reise um die Welt. Holen Sie sich die leckeren Spezialitäten ferner Länder nach Hause. Duftende mediterrane Kräuter, pikante Currys, fernöstliche Wok-Gerichte, feurig-mexikanische Spezialitäten und natürlich beliebte Urlaubsklassiker wie Pizza, Pasta, Paella, Gyros und Quiche. Die einfache Zubereitung macht das Kochen zum Vergnügen, die Zutaten für die herrlichen Köstlichkeiten sind mittlerweile überall erhältlich.

Mit diesen Rezepten bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan, Familie und Freunde werden sich wie im Urlaub fühlen. Darüber hinaus ist für jede Gelegenheit die passende Idee dabei: Schnelle Snacks, edle Speisen, leichte Salate und Schnellgerührtes.

LEGENDE

1.

ENTENBRUST MIT BROCCOLI UND MANDELN

INDISCHES GEMÜSE-CURRY

Für 4 Personen:

- 4 **Zwiebeln**
- 2 **Auberginen**
- 8 **Karotten**
- 2 **Fleischtomaten**
- 1 **rote Chilischote**
- 3 **TL Pflanzenöl**
- 400 g **grüne Bohnen (TK)**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 **TL Currypulver**
- 1/2 **TL Kurkuma (Gelbwurz)**
- 2 **EL Ketchup**
- 3 **EL Sojasauce**
- 1 **EL Tomatenmark**
- 1 **TL Zucker**
- 250 g **fettarmer Joghurt**
- 200 g **Erbsen (TK)**
- 320 g **gegarter Basmati & Thai Reis (z. B. Uncle Ben's)**
- einige **Blätter glatte Petersilie**

Pro Person: 🌈 4 Points



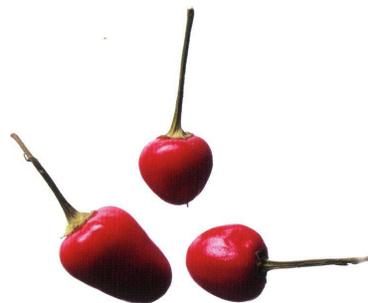
INDIEN

💡👏🥘🕒 1. Zwiebeln vierteln, Auberginen in dünne und Karotten in breite Scheiben schneiden. Tomaten achteln, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse mit Bohnen zufügen und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kurkuma würzen und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten.

2. Ketchup, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker und Joghurt verrühren, angießen und ca. 5 Minuten garen. Erbsen unterrühren, abschmecken und weitere ca. 5 Minuten garen. Gemüse-Curry mit Reis und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



Indische Currys

Was ist eigentlich Curry? In Asien wird unter Curry ein Gericht verstanden und nicht ein Gewürz. Das Original Curry ist das Herz der indischen Küche. Seit Jahrhunderten kocht die indische Hausfrau Currys, dabei greift sie für ihre spezielle Curry-Gewürzmischung viele Male zu den unterschiedlichsten Gewürzen. Dazu gehören unbedingt Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom. Die Chilis

sind für die Farbe und die Schärfe des Currys verantwortlich. Trotz der großen Vielfalt bei den Curry-Gerichten gibt es etwas, das allen Currys gemein ist: Es ist ein Schmorgericht aus Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, gebrutzelt in einem Topf oder einer Pfanne mit unterschiedlichen Zutaten und vielerlei Gewürzen. Das Wort Curry stammt aus dem tamilischen und bedeutet

nichts weiter als „Gewürzsauce“. In der Kolonialzeit war den Briten das Zusammenfügen vieler unterschiedlicher Gewürze zu kompliziert. Sie ließen sich daher eine Art „Einheitsgewürzmischung“ einfallen, die sie Curry nannten und nach Europa brachten. Im deutschen Sprachgebrauch ist Curry eine Mischung aus etwa zehn einzelnen Gewürzen, die heute in allen Küchen der Welt zu Hause ist.



FEURIGER KOREA-TOPF

Für 4 Personen:

240 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)

1 Eigelb

2 EL Paniermehl

Salz

Pfeffer

4 EL Sojasauce

1 TL Koriander

2 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

2 Stangen Lauch

4 Karotten

2 TL Pflanzenöl

800 g geschälte Tomaten (Konserven)

2 EL Weißweinessig

Chilipulver

einige Tropfen flüssiger

Süßstoff

160 g Glasnudeln, trocken

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

Pro Person: 🌈 4 Points



SÜD-KOREA

8



1. Tatar mit Eigelb, Paniermehl, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffeln Sojasauce und Koriander vermengen. Zu Bällchen formen, in einer beschichteten Pfanne fettfrei von allen Seiten anbraten und beiseite stellen.

2. Knoblauchzehen zerdrücken, Chilischoten fein hacken. Lauch in Ringe und Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in die Pfanne geben und Knoblauch und Chilischoten darin glasig andünsten. Lauch und Karotten zufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit Tomaten ablöschen, mit Essig, Chilipulver, restlicher Sojasauce und Süßstoff würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln zufügen und ca. 3 Minuten garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, unterheben, abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Tandoori

„Tandoor“ ist ein indischer Lehmofen, in dem über Holzkohle flaches Fladenbrot blitzschnell gebacken wird. Mit der Resthitze wird Fleisch gebraten. Indische Fleischgerichte mit dem Zusatz „Tandoor“ werden stets über Nacht mariniert und gegrillt.



1. Hähnchenfilets in grobe Stücke teilen und mehrmals einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können. Mit Essig einreiben und mit Salz bestreuen. Ingwer fein reiben, Knoblauchzehen zerdrücken und mit Joghurt und Tandoori-Würzmischung verrühren. Fleisch mit der Joghurt-Marinade verrühren und ca. 12 Stunden darin marinieren. Fleisch auf ein mit Aluminiumfolie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen.

2. Zwiebeln in Ringe, Karotten in Stifte schneiden und Spinat in grobe Stücke zupfen. Öl in einem Topf erhitzen, Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln zufügen und kurz anrösten. Karottenstifte, Zwiebelringe und Erbsen zufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Reis, Brühe, Salz und Cayennepfeffer in den Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Abschmecken und mit Tandoori-Hähnchen servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Marinierzeit:

ca. 12 Stunden

Garzeit: ca. 35 Minuten



INDIEN

TANDOORI-HÄHNCHEN

Für 4 Personen:

FÜR DAS TANDOORI-HÄHNCHEN:

4 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)

4 EL Obstessig

Salz

1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)

2 Knoblauchzehen

250 g fettarmer Joghurt

3 EL Tandoori-Würzmischung

FÜR DEN GEMÜSE-REIS:

2 Zwiebeln

4 Karotten

200 g frischer Spinat (ersatzweise 100 g TK)

2 TL Pflanzenöl

1 Zimtstange (ersatzweise 1/2 TL Zimtpulver)

2 Gewürznelken

4 Kardamomkapseln

200 g Erbsen (TK)

160 g Reis, trocken

1/2 l Gemüsebrühe (2 TL Instant)

1 Prise Cayennepfeffer

Pro Person: 🌈 5,5 Points

9

THAILÄNDISCHE HÜHNERSUPPE

Für 4 Personen:

100 g getrocknete Austernpilze
240 g Hähnchenbrustfilet
2 Stängel Zitronengras
 (ersatzweise 1 TL abgeriebene Zitronenschale)
1 kleines Stück Ingwer
2 rote Chilischoten
4 Tomaten
100 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
800 ml Hühnerbrühe
 (4 TL Instant)
150 g Zuckerschoten
1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
2 EL Sojasauce
 Salz
 Pfeffer
 einige Tropfen flüssiger Süßstoff
 einige Korianderblätter

Pro Person: 🍴 2,5 Points



THAILAND

10



1. Austernpilze mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten einweichen. Hähnchenbrustfilet würfeln und Zitronengras in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer fein hacken, Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Kokosnussmilch mit Brühe in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Chili und Ingwer zufügen und ca. 2 Minuten kochen. Hähnchenfleisch und Zuckerschoten zufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen.

3. Austernpilze abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit Tomatenwürfeln zur Suppe geben. Limettensaft und Sojasauce zufügen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Kurz erhitzen und mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Einweichzeit: ca. 10 Minuten · Garzeit: ca. 10 Minuten

SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER



1. Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft mit 1 Teelöffel Stärke und Sojasauce verrühren. Schweinefleisch darin ca. 30 Minuten marinieren.

2. Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Zwiebel und Lauch in Stücke und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch, Knoblauch und Ingwer zufügen, salzen, pfeffern und unter Rühren rundherum anbraten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten bissfest andünsten.

3. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen, in Stücke schneiden und unterheben. Restliche Stärke mit Ananassaft, Essig, Tomatenmark und Brühe verrühren, angeben, aufkochen lassen, mit Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

450 g Schweinefleisch, mager
1 EL Zitronensaft
2 TL Stärkemehl
2 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
 (ca. 3 cm)
1 Gemüsezwiebel
2 Stangen Lauch
2 rote Paprikaschoten
4 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
 Salz
 Pfeffer
100 g Ananas (Konserve ohne Zucker)
200 ml Ananassaft
 (Konserve ohne Zucker)
3 EL Obstessig
1 EL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
 (1/2 TL Instant)
 einige Tropfen flüssiger Süßstoff
320 g gegarter Duftreis
 (ersatzweise Basmati-Reis)

Pro Person: 🍴 5,5 Points



CHINA

11

SCAMPI „BOMBAY“

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
6 Karotten
2 rote Paprikaschoten
100 g braune Linsen
(trocken)
20 mittelgroße Garnelen,
ohne Schale (TK)
1 EL Stärkemehl
3 TL Pflanzenöl
Currypulver
200 g Mandarinen
(Konserven ohne Zucker)
100 ml Mandarinsaft
(Konserven ohne Zucker)
100 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
150 g fettarmer Joghurt
Salz
Pfeffer
Kardamom
300 g gegarter Lang-
korn-Reis & Wildreis
(z. B. Uncle Ben's)

Pro Person: 🍴 5 Points

💡 ⌚ 🍳 1. Zwiebeln in feine Ringe, Karotten in feine Würfel und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Linsen gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Garnelen auftauen lassen und mit Stärkemehl bestreuen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen zufügen, von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Karotten zufügen, mit Currypulver bestäuben und ca. 5 Minuten dünsten. Mandarinen gut abtropfen lassen und Saft auffangen.

3. Paprikastreifen und Linsen zufügen und kurz anbraten. Mandarinsaft mit Brühe und Joghurt verrühren, angießen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken. Mandarinen und Garnelen unterheben, kurz miterhitzen und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten





FISCH AUF



GEBRATENE NUDELN „THAI“

Für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Karotten
- 2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- 100 g Tofu
- 120 g Garnelen, küchenfertig
- 240 g gegarte Glasnudeln
- 200 g Bambussprossen (Konserven)
- 200 g Sojasprossen
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- 50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)



1. Knoblauchzehen zerdrücken, Frühlingszwiebeln in Ringe und Karotten schräg in Scheiben schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch zufügen und glasig andünsten. Karotten zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

2. Tofu in Würfel schneiden, mit den Garnelen zufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln, Glasnudeln, Bambus-, Sojasprossen und Erdnüsse unterheben, Brühe angießen und ca. 5 Minuten garen.

3. Chilipaste mit Sojasauce, Zucker und 100 ml Wasser

Glasnudeln

Glasnudeln werden aus der Stärke von Sojabohnen, Mungobohnen oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt. Im trockenen Zustand sind die asiatischen Teigwaren spröde und undurchsichtig. Durch das Einweichen in Wasser werden die Nudeln weich und transparent – daher auch der Name „Glasnudeln“.

Szechuan

In China haben sich abhängig von der jeweiligen Region typische Kochstile entwickelt. Einer davon ist der Chuan-Stil der Sichuan-Provinz des Westens. Im Gegensatz zur nordchinesischen Küche werden vorwiegend preiswerte Zutaten für das einfache, tägliche Familienessen verwendet. Trotzdem sind die Gerichte köstlich und haben nicht ohne Grund ihren festen Platz auf allen Speisekarten chinesischer Restaurants. Ihre raffinierte Würze erhalten sie vor allem durch Chili und den leicht prickelnden Geschmack

HÄHNCHEN SZECHUAN-ART



1. Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 30 Minuten einweichen. Fleisch würfeln, Stärke und Eiweiß verrühren und die Fleischwürfel darin ca. 20 Minuten marinieren.

2. Für den Sojasprossen-Salat Karotten in feine Stifte und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren und alles mit Sojasprossen vermengen. 2 Teelöffel Öl und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken, über den Salat träufeln und ziehen lassen.

Für 4 Personen:

- 50 g getrocknete chinesische Pilze
- 360 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Stärkemehl
- 1 Eiweiß
- 4 Karotten
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 250 g Sojasprossen
- 5 TL Sesamöl
- 4 TL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1/2 TL Sojasauce

GEMÜSE INDONESIA

Für 4 Personen:

- 4 kleine Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 200 g Karotten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 250 g Broccoli
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Weißweinessig
- Salz
- 200 g kleine Maiskolben (Konserven)
- 200 g Bambussprossen



1. Zwiebeln vierteln, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Karotten und Paprikaschoten in Stücke und Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Broccoli in Röschen teilen.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Chiliringe darin glasig andünsten. Karotten und Broccoli zugeben und kurz anbraten. Ingwerpulver, Zucker, Essig und 250 ml Wasser unter das Gemüse rühren. Salzen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Restliches Gemüse zufügen, alles weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Die Küche Indonesiens

Die Küche Indonesiens gilt als eine der besten Asiens. Am bekanntesten sind die Klassiker der indonesischen Küche: „Nasi Goreng“ und Saté-Spieße, die aufgespießt, über einem Holzfeuer gegrillt Fleischstücke. In Indonesien werden diese Saté genannt. Die indonesische Küche ist durch viele verschiedene Kochstile geprägt, da sich das Land früh für den Handel geöffnet hat.

Aus diesem Grunde bietet Indonesien eine große kulinarische Vielfalt, welche die einheimische Küche unvergleichlich machen: Die Currys sowie der großzügige Gebrauch von Gewürzen stammen aus Indien. Das Kochgeschirr zeigt einen starken chinesischen Einfluss, da der „Kuali“ oder auch „Waja“ mit dem Wok identisch ist. Indonesier mögen ihr Essen sehr gut gewürzt, daher sind die meisten

Gerichte in Indonesien für unseren Gaumen ungenießbar. Die Schärfe der Gerichte stammt vor allem von kleinen roten und grünen Pfefferschoten, die häufig bei Salaten und Gemüse verwendet werden. Die großen Mengen Chili sollen das schnelle Verderben ungekühlter Speisen verhindern.



2.

DER GENUSS

RAVIOLI MIT RICOTTA-SPINAT-FÜLLUNG

Für 4 Personen:



1. Hartweizengrieß auf eine Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken,

KARTOFFELSALAT „LISBOA“

Für 4 Personen:

800 g kleine Kartoffeln
2 EL Olivenöl



1. Kartoffeln schälen und halbieren. Olivenöl mit Curry- und Paprikapulver, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und die Kartoffelstücke darin marinieren. Mit Saft bestreuen, auf ein mit

Die Küche Portugals

Die portugiesische Küche ist eng verknüpft mit der Geschichte des Landes. Über Jahrhunderte hinweg haben sich in Portugal ursprüngliche Lebensmittel und deren traditionelle

vom Atlantik oder der Kälte in den Bergen zu wärmen.

Die Verwendung von Olivenöl und Kräutern wie Thymian, Rosmarin

Küche zeichnet sich Portugal auch durch besondere Weine, wie Madeira, Portwein und Mateus Rosé aus.

COQ AU VIN (HÄHNCHEN IN ROTWEIN)

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen
(à 200 g), mit Haut
Salz
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
300 g Champignons
3 Karotten
3 Stangen Bleichsellerie
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
2 Zweige Majoran
2 Zweige Petersilie
200 ml trockener,
französischer Rotwein



1. Hähnchenkeulen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die Hähnchenkeulen von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauchzehen zerdrücken, Champignons in feine Scheiben schneiden, Karotten und Sellerie fein würfeln, alles mit den Kräutern zugeben und kurz mitdünsten.

2. Mit Rotwein und Geflügelbrühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten schmoren lassen. Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Sauce aufkochen und bis auf die Hälfte ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Kräuter entfernen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hähnchen zugeben und kurz darin erwärmen. Hähnchenkeulen mit Sauce auf Tellern anrichten und Kartoffeln dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

PIRI-PIRI-TORTILLA

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
600 g gekochte Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch
2 rote Chilischoten
5 Eier
250 ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Für den Salat:
8 Tomaten
2 grüne Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln



1. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschoten in Streifen, Kartoffeln in Würfel, Schnittlauch in Ringe schneiden und Chilischoten hacken. Eier und Milch verquirlen, Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

2. Zwiebelringe, gehackte Chilischoten und Paprikastreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Kartoffelwürfel hinzugeben, mit Eimasse übergießen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

3. Für den Salat Tomaten in Spalten, Paprikaschoten in Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden, anschließend alles vermengen. Weißweinessig mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermischen. Piri-Piri-Tortilla in Stücke schneiden und mit Salat servieren.

GEMÜSE- ANTIPASTI

Für 4 Personen:

2 Zucchini
2 Auberginen
1 rote Paprikaschote
200 g kleine, weiße Zwiebeln
500 g kleine Champignons
10 TL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
2 EL mittelscharfer Senf
8 EL Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
4 TL gehackter Thymian
Salz
bunter Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🌈 2,5 Points

 **1.** Zucchini und Auberginen in Scheiben, Paprikaschote in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln und Champignons halbieren.

2. 3 Teelöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zunächst Zucchinischeiben und Paprikastücke von beiden Seiten ca. 5 Minuten braun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weitere 3 Teelöffel Öl zugeben und Auberginenscheiben ebenso braten. Restliches Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Champignons von allen Seiten anbraten.

3. Zitronensaft, Weißweinessig, Senf, Brühe und Thymian verrühren und alles pikant mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Vorbereitetes Gemüse auf Platten anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit frischem Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Antipasti

Antipasti sind die Krönung der feinen italienischen Küche! Wörtlich übersetzt heißt Antipasti einfach „Vorspeise“. Die kleinen Happen

SCHWERTFISCH IN SAFRANSAUCE

Für 4 Personen:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Pflanzenmargarine
1 Glas Sherry (50 ml)
300 ml Fischfond (Fertigprodukt)
etwas Safranpulver
2 gelbe Paprikaschoten
600 g Schwertfisch
1 EL Zitronensaft
Salz
6 Tomaten
Pfeffer
200 g gegarter Reis
600 g gegarter Romanesco

Pro Person: 🌈 5,5 Points

 **1.** Schalotten würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und in erhitzter Margarine kurz andünsten. Mit Sherry und Fischfond ablöschen, Safranpulver unterrühren und aufkochen lassen. Paprikaschoten in sehr feine Streifen schneiden und zugeben. Fisch grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

2. Fisch und Tomatenwürfel zugeben, bei geringer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit Fisch anrichten und Reis sowie Romanesco dazu servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

gereicht. Früher wurden die Leckereien ausschließlich in den Haushalten selbst hergestellt, wobei sich heute immer mehr die „Vollkonser-

GRIECHISCHE LAMMKOTELETTS

Für 4 Personen:

4 Lammkoteletts (à 80 g)

Salz

grober Pfeffer

3 TL Olivenöl

6 Fleischtomaten

2 Zwiebeln

1 TL Paprikapulver

1 Lorbeerblatt

4 Zweige Rosmarin

100 ml trockener,
griechischer Rotwein

100 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)

100 g grüne Oliven,
ohne Stein

4 Brötchen

Pro Person: 🍴 8 Points



1. Lammkoteletts salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten ca. 5 Minuten braun braten und warm stellen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch mit den Zwiebeln fein würfeln und beides in verbliebenem Bratfett ca. 5 Minuten dünsten.

2. Paprikapulver, Lorbeerblatt und Rosmarin zufügen. Wein und Brühe angießen und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen. Oliven in Scheiben schneiden, zur Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Koteletts mit Sauce auf Tellern anrichten und Brötchen dazu servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Tipp:

Dazu schmeckt ein Auberginen-Zucchini-Gemüse besonders gut. Für 4 Personen schneiden Sie je 2 Auberginen und Zucchini in grobe Würfel. Gemüse in einer beschichteten Pfanne mit Knoblauch kurz anbraten, mit 50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant) ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Servieren Sie das Gemüse zu den Lammkoteletts, ohne zusätzliche Points anzurechnen.



GRIECHENLAND

PAELLA

Für 4 Personen:

**4 Hähnchenflügel (à 50 g),
mit Haut**

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

3 TL Olivenöl

**20 mittelgroße Garnelen,
ohne Schale (120 g)**

**je 1 rote, gelbe und
grüne Paprikaschote**



1. Hähnchenflügel trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenflügel darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in die gleiche Pfanne geben, im verbliebenen Fett ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten.

2. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Garnelen herausnehmen, Reis in die Pfanne geben und glasig andünsten. Paprikastreifen und

PROVENZALISCHER LACHS-TOPF

Für 4 Personen:

500 g frischer Lachs

2 EL Zitronensaft

Salz

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

4 Stangen Bleichsellerie

4 Karotten

1 Bund Frühlingszwiebeln



1. Lachs grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Schalotten grob würfeln und Knoblauchzehen zerdrücken. Bleichsellerie sowie Karotten in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Brühe, Fischfond sowie Milch ablöschen und kurz aufkochen.

2. Senf und Meerrettich unterrühren und alles mit Salz

PIZZA „DELICIOSA“

Für 4 Personen:

180 g Hefe-Frischteig
(Fertigprodukt)
150 g passierte Tomaten
2 TL Oregano
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
200 g frischer Blattspinat
(ersatzweise TK)
4 Tomaten
90 g Schafkäse
4 EL Krabben (100 g)

Pro Person: 🍴 4,5 Points



1. Hefeteig durchkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Passierte Tomaten mit Oregano mischen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.

2. Knoblauchzehe zerdrücken, Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen.

3. Hefeteig zu vier Kugeln formen und zu runden Fladen ausrollen. Passierte Tomaten darauf verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden, Schafkäse würfeln und beides mit Blattspinat und Krabben auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 25 Minuten



ITALIEN

BAUERN Salat „KRETA“

Für 4 Personen:

500 g Tomaten
je 1 rote und grüne Peperoni
2 Salatgurken
2 Zwiebeln
1/2 Bund Majoran
1/2 Bund Thymian
120 g Schafkäse
75 g grüne Oliven
30 g schwarze Oliven
4 TL kaltgepresstes Olivenöl
3 EL Kräuternessig
1–2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Pro Person: 🍴 4,5 Points



1. Tomaten in Achtel, Peperoni in dünne Streifen, Gurken in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Majoran- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen, Schafkäse in Würfel schneiden und alles mit Oliven mischen.

2. Olivenöl mit Kräuternessig verrühren, Knoblauchzehen zerdrücken, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über die Salatzutaten träufeln.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Athene und die Oliven

Oliven sind ein fester Bestandteil der griechischen Küche. Nach einer alten Legende weteteten Athene und Poseidon darum, wer das wertvollste Geschenk für die Stadt findet und dadurch zum Schutzherrn wird. Poseidon schlug mit dem Dreizack auf und ließ aus einer Quelle Salzwasser sprudeln. Athene stieß ihre Lanze in die Erde und daraus wuchs ein Olivenbaum mit reifen Früchten. Durch die nahrhafte Frucht wurde Athene zur Schutzherrin und gab der Stadt ihren Namen: Athen.



GRIECHENLAND

HÄHNCHEN „AQUITAINE“

Für 4 Personen:

480 g Hähnchenbrustfilet

Salz

Pfeffer

1 TL Currypulver

2 TL Pflanzenöl

1/2 Bund Rosmarin

1 Bund glatte Petersilie

1 EL Mehl

250 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)

je 2 gelbe und rote
Paprikaschoten

1 Ei

1 Eiweiß

1 Knoblauchzehe

225 g Magerquark

2 EL Schafkäse (30 g)

2 EL Kräuter der Provence
(TK)

Pro Person: 🍷 4,5 Points



FRANKREICH

40

💡 1. Hähnchenbrustfilet in mehrere Stücke teilen, salzen und pfeffern, mit Currypulver bestäuben, in erhitztem Öl von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen. Rosmarin und Petersilie hacken und im verbliebenen Bratenfett kurz dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Paprikaschoten in grobe Rauten schneiden, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit Hähnchenbrustfilet in eine Auflaufform geben und Sauce darüber gießen.

3. Für die Quarkhaube Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Knoblauchzehe zerdrücken, mit Quark, Schafkäse und Kräutern verrühren. Eigelb und Eiweiß vorsichtig unterheben, Masse auf den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten



PENNE ALL'ARRABIATTA (NUDELN MIT SCHARFER CHILISAUCE)

Für 4 Personen:

160 g Penne, trocken
Salz

1 Knoblauchzehe

2 kleine Zwiebeln

2 rote Chilischoten

10 schwarze Oliven,
ohne Kern



1. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauchzehe zerdrücken. Zwiebeln fein würfeln, Chilischoten entkernen, in Ringe und Oliven in Scheiben schneiden.

2. Knoblauch mit Zwiebeln und Chili in einer Pfanne fettfrei kurz anrösten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Oliven unterheben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen.

Pasta

Die Pasta ist die Basis der italienischen Küche. Jeder Italiener verspeist im Jahr durchschnittlich einen halben Zentner pasta secca, getrocknete Teigware. Ende des 15. Jahrhunderts wurde die Pasta zum Hauptbestandteil der italienischen Küche. Heute sorgen rund 600 Pasta-Variationen für Abwechslung im täglichen

Ob die Pasta wirklich in Italien entstanden ist, ist nicht geklärt.

Sowohl Italiener als auch die Chinesen erheben einen Anspruch auf die Nudel. Einer Legende nach soll es Marco Polo gewesen sein, der im 13. Jahrhundert die Nudel auf seiner Reise in den Fernen

Die Italiener sind jedoch davon überzeugt, dass die beliebte Pasta aus ihrem Land stammt. Doch wer auch immer als Entdecker der heißgeliebten Speise gelten darf, fest steht, dass es naheliegend gewesen ist, so etwas Einfaches wie Mehl und Wasser zu mischen, um den köstlichen Pasta-Teig her-

QUICHE MIT TOMATEN-PETERSILIENSALAT

Für 8 Personen:

220 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
3 Eier
1/2 TL abgeriebene Schale

1 unbehandelten
Zitrone

100 g Margarine
375 g Magerquark

12 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.)

Pfeffer

Für den Tomaten-
Petersiliensalat:

1 kg Tomaten

4 Zwiebeln

3 Bund glatte Petersilie

100 ml Gemüsebrühe
(1/2 TL Instant)

4 TL Dijon-Senf

8 EL Balsamicoessig

bunter Pfeffer

einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

Pro Person: 🍴 6 Points



FRANKREICH



1. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Ein Ei, abgeriebene Zitronenschale und Margarine in Stücken zufügen und alles mit 50 ml Wasser gut verkneten. Teig in Klarsichtfolie ca. 30 Minuten kalt stellen. Quark mit restlichen Eiern und Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Teig ausrollen und eine mit Back-Folie ausgekleidete Quicheform damit auslegen. Quarkmasse auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

3. Für den Salat Tomaten in Würfel, Zwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie abzupfen und alles vermischen. Brühe mit Senf und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Quiche in Stücke schneiden und Tomaten-Petersiliensalat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 30 Minuten



GYROS MIT FLADENBROT

Für 4 Personen:



1. Schweinefilet in schmale Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

POTAGE AU ROQUEFORT (ROQUEFORTSUPPE)

Für 4 Personen:



1. Karotten, Zwiebeln und Bleichsellerie fein würfeln und Lauch in dünne Scheiben schneiden.

4 Karotten

FISCHEINTOPF LAGOS

Für 4 Personen:

600 g Fischfilet
(z. B. Seelachs, Kabeljau)



1. Fisch in Würfel schneiden, in einen Bräter geben, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken und mit Lorbeerblättern zum Fisch geben.

DICKE BOHNEN MIT CHORIZO UND MINZE

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe



1. Zwiebeln würfeln und Knoblauchzehe zerdrücken. Salami in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten an-

SALAT „VERDE“ MIT RICOTTASAUCE

Für 4 Personen:

250 g Rucola
1 Römersalat
500 g Kirschtomaten
125 g Ricotta
2 EL Zitronensaft
2 TL Olivenöl
2 EL gehackte, gemischte
Kräuter
Salz



1. Rucola und Römersalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten halbieren und auf Tellern anrichten.

2. Ricotta, Zitronensaft, Olivenöl und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Ricottasauce über den Salat geben und mit Pinienkernen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



VITELLO TONNATO (KALBFLEISCH MIT TUNFISCHSAUCE)

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Fleischtomaten
- 10 grüne Oliven, gefüllt mit Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Kalbsbraten, mager
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- 4 TL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 100 ml trockener Weißwein
- 120 g Tunfisch, im eigenen Saft, Konserve
- 300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 3 EL Sauerrahm (Schmand, 24 % Fett)
- 4 Scheiben Baguettebrot

Pro Person: 🍴 6,5 Points



ITALIEN

52

 1. Zwiebel fein hacken, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden und Petersilie grob hacken.

2. Kalbsbraten salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch hineinsetzen und von allen Seiten anbraten. Vorbereitetes Gemüse, Kapern, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zufügen und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Wein angießen, Tunfisch zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

3. Fleisch herausnehmen (es sollte in der Mitte noch zartrosa sein) und beiseite stellen. Brühe angießen und weitere ca. 10 Minuten einkochen. Sauce pürieren und Sauerrahm und Petersilie einrühren. Sauce nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden. Sauce auf 4 Tellern verteilen und Kalbfleischscheiben fächerförmig darauf anrichten. Vitello tonnato mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

STIFADO (FLEISCHRAGOUT MIT ZWIEBELN)

   1. Kalbfleisch in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, Fleisch zugeben und von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Tomaten und Rotwein ablöschen, Gewürze und Zucker zufügen, salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten schmoren.

2. Für den Salat Weißkohl in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Essig, Brühe, Öl und Thymian verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit Weißkohl vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Stifado abschmecken und mit Kartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten · Marinierzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

- 500 g Kalbfleisch, mager
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- 250 g kleine weiße Zwiebeln
- 800 g geschälte Tomaten (Konserve)
- 100 ml trockener Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Zimt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg gekochte Kartoffeln
- Für den Weißkohlsalat:
- 1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 400 g)
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Brühe (1/2 TL Instant)
- 4 TL Olivenöl
- 2 TL Thymian
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🍴 6 Points



GRIECHENLAND

53

ÜBERBACKENER SCHAFKÄSE MIT SALAT „RHODOS“

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln

4 Tomaten

240 g Schafkäse

100 g milde Peperonis
(Konserve)

4 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.)

1 EL gemischte Kräuter

FÜR DEN SALAT „RHODOS“:

1 Zwiebel

1/4 Kopf Weißkohl (250 g)

1 Salatgurke

250 g Kirschtomaten

10 schwarze Oliven,
ohne Kern

4 EL Obstessig

3 TL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Rosmarin

Salz

26 //



1. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Schafkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.

2. Zwiebeln, Tomaten und abgetropfte Peperonis darauf verteilen. Käse und Kräuter vermengen, über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.

3. Für den Salat Zwiebel hacken, Weißkohl in feine Streifen und Gurke in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren und Oliven in Scheiben schneiden. Salatzutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Essig mit Öl, Senf und Rosmarin verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit dem Salat vermengen, kurz ziehen lassen und mit Schafkäse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

3. DIE WÜRZE MITTELAMERIKAS

In diesem Kapitel trifft die schillernd-bunte, fruchtige Küche der Karibik auf die scharf-pikanten und abenteuerlichen Spezialitäten aus Mexiko und Texas. In den Rezepten liegt der Charme Mittelamerikas: Lebensfreude, Genuss, Geselligkeit und feuriges Temperament.

GEMÜSE-ENCHILADAS MIT AVOCADOCREME

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 6 Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- Kräutersalz
- Cayennepfeffer
- Koriander
- 1 kleine Avocado (100 g)
- 1 EL Jalapeñoschotenringe (Konserve) (ersatzweise grüne Chilischoten)
- 1 EL Limettensaft
- 4 kleine Tortillafladen (à 30 g) (Fertigprodukt)
- 11 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

Pro Person: 🌈 5 Points



MEXIKO



1. Zwiebeln würfeln, 2 Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Halbmonde, Tomaten in Würfel schneiden und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen und mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Koriander pikant abschmecken.

2. Für die Avocadocreme Avocadofleisch in Würfel schneiden, restliche Knoblauchzehen zerdrücken, beides mit Jalapeños und Limettensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Tortillafladen mit der Avocadocreme bestreichen und in der Mitte mit jeweils einem Teil des vorbereiteten Gemüses belegen. Fladen aufrollen und in eine Auflaufform setzen. Mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Restliches Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Guacamole: Pikante Avocadocreme

Auf der mexikanischen Speisekarte darf dieser pikante Dip aus Avocados auf gar keinen Fall fehlen. Püriertes Avocadofleisch ist die Grundlage dieser beliebten Creme, verfeinert mit einer kleinen Knoblauchnote und ein wenig Schärfe durch Chilis. Während die grünen „Beeren“ noch vor 30 Jahren eine teure Delikatesse waren,

sind sie heute auch bei uns in jedem Supermarkt zu finden.

Mit einem kleinen Trick können auch Sie sich die schönste Avocado heraus-suchen: Eine perfekt reife Avocado gibt sanftem Fingerdruck leicht nach, ohne matschig zu sein oder sich schwarz zu verfärben.



KNOBLAUCH-HÄHNCHEN MIT WÜRZIGEN KARTOFFELN

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln

4 TL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chilipulver

4 TL Sesamsamen

4 Knoblauchzehen

2 Schalotten

360 g Hähnchenbrustfilet

100 g grüne Oliven

Kräutersalz

2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)

2 rote Zwiebeln

4 rote Paprikaschoten

100 ml Tomatensaft

200 g Kidneybohnen (Konserven)

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🌈 7 Points



KUBA

58



1. Kartoffeln gründlich waschen und in Viertel schneiden. 2 Teelöffel Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Chilipulver und Sesam verrühren. Kartoffeln mit dem Würzöl bestreichen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.

2. Knoblauchzehen zerdrücken, Schalotten und Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten andünsten, Hähnchenbrustfilet zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Oliven in Scheiben schneiden, zugeben und alles mit Chili-, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Limettensaft und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weitergaren.

3. Zwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Rauten schneiden. In einem beschichteten Topf mit 2 Esslöffeln Wasser kurz andünsten, mit Tomatensaft ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Kidneybohnen zugeben und mit Chilipulver, Kräutersalz und Süßstoff abschmecken.

4. Knoblauch-Hähnchen mit Reis auf Tellern anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

REISSALAT „HOT AND SPICY“



1. Karotten grob raspeln, Chilischoten entkernen, in Ringe schneiden und mit Feldsalat und Reis auf Tellern anrichten.

2. Limettensaft mit Gemüsebrühe und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat träufeln. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Für 4 Personen:

4 Karotten

4 rote, eingelegte Chilischoten

400 g Feldsalat

320 g gegarter Reis

4 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

4 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)

2 TL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

4 TL gehackter Koriander

Pro Person: 🌈 2,5 Points



JAMAICA

59

RED SNAPPER MIT ORANGEN-CURRY-SAUCE

Für 4 Personen:

1 unbehandelte Orange
100 ml Orangensaft
135 g Saure Sahne
2 EL gehackter Koriander
1 TL mittelscharfer Senf
1/4 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
600 g Red Snapper
1 EL Zitronensaft
4 Pimentbeeren
2 rote Paprikaschoten
400 g kleine Champignons
100 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
300 g Zuckerschoten

Pro Person: 🌈 5 Points



KUBA

60



1. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Saure Sahne mit Orangenschale, -saft, Koriander, Senf und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Red Snapper mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Wenig Wasser mit Pimentbeeren in einem Topf aufkochen und die Fischfilets ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

3. Paprikaschoten in Rauten schneiden und mit den Champignons in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten dünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zuckerschoten zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit der Sauce anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Red Snapper

Dieser edle Weißfisch ist vor allem in den Küstengewässern Kubas und Floridas zu Hause. Er hat mageres, festes und sehr aromatisches Fleisch. Falls Sie keinen Red Snapper bekommen, können Sie ihn durch Schellfisch oder Seelachs ersetzen. Berechnen Sie dann pro Person 🌈 4 Points für dieses Rezept.

TEX-MEX CHICKEN WINGS

Für 4 Personen:

1 unbehandelte Limette
1 Knoblauchzehe
1 TL Tabasco
1 EL Tomatenmark
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz
4 Hähnchenflügel (à 50 g), mit Haut
4 gegarte Maiskolben
4 TL Kräuterbutter
Für den Salat:
2 rote Zwiebeln
4 Fleischtomaten
je 2 grüne und gelbe Paprikaschoten
3 EL Kräuteressig
2 1/2 TL Maiskeimöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
2 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)
Pfeffer

Pro Person: 🌈 4 Points



TEXAS



1. Limettenschale abreiben und Frucht auspressen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Limettenschale, -saft, Tabasco, Tomatenmark, Süßstoff und etwas Salz verrühren. Hähnchenflügel damit bestreichen und ca. 1 Stunde darin marinieren.

2. Maiskolben mit der Kräuterbutter bestreichen. Hähnchenflügel und Maiskolben auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Stufe Grill) ca. 20 Minuten grillen.

3. Zwiebeln in Ringe, Tomaten und Paprikaschoten in Würfel schneiden. Kräuteressig mit Maiskeimöl und Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Chicken Wings mit Maiskolben und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 1 Stunde · Garzeit: ca. 20 Minuten

61

EINGELEGTES GEMÜSE „KARIBIK“

Für 4 Gläser (à 750 ml):

1 kg gemischtes Gemüse
(z. B. Romanesco,
Karotten, Rettich)

100 g Zuckerschoten

100 g kleine Maiskolben
(ersatzweise Konserve)

500 g frische Ananas

50 g frischer Ingwer

250 g Salz

2 EL weißer Zucker

6 EL brauner Zucker

40 g getrocknete

Chilischoten

8 Sternanis

1 EL Pfefferkörner

4 cl Mirin Reislikör

Pro Glas: 🌈 3 Points



ST. KITTS

62



1. Romanesco in Röschen teilen, Karotten und Rettich in grobe Stücke schneiden.

Alles mit den Zuckerschoten und Maiskolben in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Ananas schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Gemischtes Gemüse und Ananas in heiß ausgespülte Gläser füllen.

2. Ingwer zerkleinern, mit 2 1/2 Litern Wasser, Salz, Zucker, Chilischoten, Sternanis, Pfefferkörnern und Reislikör mischen, aufkochen und heiß über das Gemüse geben. Gläser verschließen und 1–2 Tage stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Marinierzeit: ca. 1–2 Tage

Tipp:

Das eingelegte Gemüse schmeckt toll als Vorspeise oder als Salat. In einem schönen Glas mit hübscher Verpackung ist es eine originelle Geschenkidee.

Chili: Allroundtalent der mexikanischen Küche

Chilischoten wurden schon vor 10.000 Jahren in Mexiko und auf den Inseln der Karibik angebaut. Die ersten Chilies waren winzige wildwachsende Beeren im Amazonas-Dschungelgebiet.

Die pikanten Schoten eignen sich hervorragend zum Würzen eines Gerichtes, das sonst langweilig wäre. Allgemein gilt: je heißer das Klima, desto schärfer

das Essen. Die Schärfe von Chilies wird in sogenannten Scoville-Einheiten gemessen.

Die schärfsten Chilis, mexikanische Habaneros, erreichen 325.000 Scoville, was ungefähr 10-mal mehr ist, als unser europäischer Gaumen überhaupt ertragen kann. Jeder Mensch schmeckt aber unterschiedlich scharf: Was dem einen zu scharf vorkommt, kann

dem anderen sehr gut schmecken. Der scharfe Geschmacksstoff sitzt vor allem in den Trennwänden im Innern der Schote: Wenn Sie es also nicht ganz so pikant mögen: Schlitzten Sie die Schoten auf und entfernen Sie Trennwände und Samen.



63

CHILI CON CARNE

Für 4 Personen:

300 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
je 2 rote und grüne Paprikaschoten
400 g Tomaten
100 g Kidneybohnen (Konserven)
100 g Mais (Konserven)
1 EL Jalapeñoschotenringe (Konserven) (ersatzweise grüne Chilischoten)
Salz
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Kreuzkümmel
Koriander
4 Scheiben Baguettebrot

Pro Person: 🌈 3 Points



TEXAS

64



1. Tatar fettfrei anbraten. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken. Alles zum Tatar geben und mitdünsten. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Beides zum Chili geben und abgedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.

2. Kidneybohnen, Mais und Jalapeños zugeben und miterwärmen. Chili con carne mit Salz, Süßstoff, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zu Baguettebrot servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Jalapeños

Jalapeños sind nach der mexikanischen Stadt Jalapa benannt worden. Die Jalapeños sind in Mexiko und den Vereinigten Staaten die beliebteste und meist gekaufte Chilisorte. Es sind ca. 5 bis 7,5 Zentimeter lange Früchte, die lange grün bleiben und rot nachreifen. Aufgrund der mittleren, pikanten Schärfe sind sie ideal für alles, was die Tex-Mex-Küche zu bieten hat: Ob für Salsas, Suppen, Saucen, Dips oder in Füllungen.

Mittlerweile gibt es sie auch schon bei uns fix und fertig in Scheiben geschnitten und leicht sauer eingelegt. Das schmeckt nicht nur toll, sondern ist auch sehr praktisch, denn es erspart uns das unbeliebte Putzen und Schneiden der pikanten Schoten.

KREOLISCHE GARNELEN-REISPFANNE



1. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit den Garnelen in erhitztem Öl andünsten. Knoblauchzehe, Zwiebel und Paprikaschoten in Würfel schneiden und ebenfalls mitdünsten. Getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Reis und rosa Pfefferkörnern zugeben. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten garen.

2. Gehackte Cashewkerne unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebeln
240 g Garnelen
3 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
je 3 gelbe und rote Paprikaschoten
80 g getrocknete Aprikosen
320 g gegarter Reis
1 EL rosa Pfefferkörner (1 TL Instant)
3 TL gehackte Cashewkerne
Salz
Pfeffer

Pro Person: 🌈 5 Points



DOM. REPUBLIK

65

KARIBISCHES HÄHNCHEN

Für 4 Personen:

- 4 TL Honig
- 200 ml Orangensaft,
ohne Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets
(à 120 g)
- 3 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- 300 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
- 1 EL heller Saucenbinder
(Instantpulver)
- 135 g Saure Sahne
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 Friséesalat
- 2 Orangen
- 150 g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser

  1. Honig mit Orangensaft verrühren und Hähnchenbrustfilets ca. 2 Stunden darin marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten scharf anbraten, abgedeckt ca. 15 Minuten weitergaren, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauchzehen in Würfel schneiden, in der Pfanne kurz andünsten. Mit verbliebener Marinade, Sojasauce und Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Saucenbinder unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Saure Sahne einrühren, nicht mehr aufkochen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen, Orangen filetieren und beides mischen. Quark mit Mineralwasser cremig rühren, mit Zimt, Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Salatzutaten geben.

4. Mango in Würfel schneiden und mit Koriander unter den Reis mischen. Hähnchen mit Sauce und Reis anrichten und Salat dazu servieren.

SALAT „FLORIDA KEYS“

Für 4 Personen:

- 1 kleiner Weißkohl
(ca. 600 g)
- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 rosa Grapefruits
- 1 TL flüssiger Süßstoff
- 4 TL Maiskeimöl
(ersatzweise Pflanzenöl)
- 8 EL Saure Sahne
- 3 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

Pro Person:  2 Points



1. Weißkohl, Karotten und Zwiebeln in feine Streifen schneiden und vermengen. Grapefruits über einer Schüssel filetieren, Saft dabei auffangen und mit Süßstoff abschmecken. Vorbereitetes Gemüse mit den Grapefruitfilets vermengen.

2. Öl, Grapefruitsaft, Saure Sahne mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter das Gemüse rühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten



FLORIDA



BARBECUE-SPIESSE MIT BUNTEM SALAT

Für 4 Personen:

240 g Hähnchenbrustfilet
2 rote Paprikaschoten
2 Zucchini
1 Fenchelknolle
2 TL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
Salz
1 TL Oregano
Für den Eisbergsalat:
1 Eisbergsalat
1 grüne Paprikaschote
1 Salatgurke
2 Fleischtomaten
200 g Mais (Konserve)
2 TL Maiskeimöl
(ersatzweise Pflanzenöl)
3 EL Zitronensaft
4 EL gehackte Petersilie
einige Tropfen flüssiger Süßstoff



1. Hähnchenbrustfilet und Paprikaschoten in Würfel, Zucchini in Scheiben und Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf 4 große Spieße reihen. Öl, Zitronensaft und Gewürze verrühren, Spieße damit bestreichen und auf dem Grill rundherum ca. 20 Minuten braten.

2. Für den Salat Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Paprikaschote, Gurke und Tomaten in grobe Würfel schneiden und mit Mais mischen. Öl mit Zitronensaft und Petersilie verrühren, mit Süßstoff, Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit den Salatzutaten vermengen und zu den Barbecue-Spießen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

EMPANADAS MIT GRÜNER CHILISAUCE

Für 4 Personen:

4 Zwiebeln
6 rote Paprikaschoten
2 grüne Chilischoten
4 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
1/2 TL gemahlene Nelken
1/2 TL gemahlener Zimt
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
Salz
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
150 g Mais (Konserve)
1 Packung Grundteigmischung Mürbeteig (Fertigprodukt)

FÜR DIE GRÜNE CHILISAUCE:

1 Knoblauchzehe



1. Zwiebeln und Paprikaschoten in Würfel schneiden und Chilischoten fein hacken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Tomatenmark mit Gemüsebrühe verrühren und mit Nelken, Zimt und Limettensaft zugeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Süßstoff abschmecken. Zum Schluss den Mais unterrühren.

2. Mürbeteig nach Packungsanweisung zubereiten, zu vier Kugeln formen und zwischen Backpapier dünn ausrollen. Einen Teil der vorbereiteten Gemüsemischung auf den Kreisen verteilen, restliches Gemüse warm stellen. Teigränder mit Wasser bestreichen, Teig zusammenklappen und Ränder fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen, bis die Empanadas goldgelb sind.

3. Für die grüne ChilisaUCE Knoblauchzehe hacken und mit Peperonis, Öl und Brühe pürieren. Mit Salz und Koriander abschmecken. Empanadas mit grüner Chilischote und übrigen Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

PUTENFILET MIT PREISELBEERSAUCE

Für 4 Personen:

480 g Putenbrustfilet

Salz

Pfeffer

2 TL Pflanzenöl

100 g Preiselbeeren

2 EL brauner Zucker

4 säuerliche Äpfel

(z. B. Elstar)

1 TL abgeriebene

Orangenschale

1 Msp. Nelkenpulver

4 Stangen Bleichsellerie

2 Zwiebeln

150 g Magerquark

50 ml Mineralwasser

1 EL Zitronensaft

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

320 g gegarter Langkorn-Reis & Wildreis

(z. B. Uncle Ben's)

2 EL Schnittlauchringe

Pro Person: 🌿 5,5 Points



1. Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben, in erhitztem Öl von beiden Seiten scharf anbraten und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 20 Minuten garen.

2. Preiselbeeren mit Zucker und 7 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben. 2 Äpfel schälen, in feine Spalten schneiden und zu den Preiselbeeren geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und etwa 2–3 Esslöffel Wasser nachgießen. Mit Orangenschale und Nelkenpulver abschmecken und kalt stellen.

3. Restliche Äpfel grob raspeln, Sellerie in feine Scheiben, Zwiebeln in Würfel schneiden und alles mischen. Quark mit Mineralwasser glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Süßstoff pikant abschmecken und über die Salatzutaten träufeln.

4. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Reis mit Schnittlauch mischen und mit Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

WHITE GAZPACHO



1. Gurken halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Alles mit Öl, Brühe, Limettensaft und Buttermilch verrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Dill ebenfalls zugeben. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Suppe durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Kühlzeit: ca. 12 Stunden



MEXIKO

Für 4 Personen:

3 Salatgurken

3 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe

(2 TL Instant)

2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

500 ml Buttermilch

4 Frühlingszwiebeln

4 EL gehackter Dill

Salz

Pfeffer

Pro Person: 🌿 1 Point



MEXIKO-BUFFET

Für 4 Personen:

**240 g Weizenmehl, Salz
ca. 100 ml kaltes Wasser**

Für das Gemüse:

2 rote Zwiebeln

1 Salatgurke

2 Fleischtomaten

1 rote Paprikaschote

1 Eisbergsalat

100 g Mais (Konserve)

100 g Kidneybohnen

(Konserve)

**100 g Jalapeñoschoten-
ringe (Konserve) (ersatz-
weise grüne Chilischoten)**

Für die Salsa:

500 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

1 EL Zitronensaft

**einige Tropfen flüssiger
Süßstoff**

Für die Sour Cream:



1. Für die Tortillas Weizenmehl mit 1/2 Teelöffel Salz mischen und langsam das Wasser unterkneten (wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben). Teig zu 8 Kugeln formen und zwischen Backpapier zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und die Tortillafladen von beiden Seiten anbräunen lassen.

2. Für das Gemüse Zwiebeln in Ringe, Gurke, Tomaten und Paprikaschote in Würfel schneiden und Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Alles mit Mais, Kidneybohnen und Jalapeños in Schüsseln anrichten.

3. Für die Salsa Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen, Zwiebel und Chilischote in Würfel schneiden. Alles mit Zitronensaft pürieren und mit Salz und Süßstoff abschmecken.

4. Für die Sour Cream Saure Sahne mit Limettensaft und Mineralwasser ver-

Tortillas, Enchiladas und Co.

Tortillas sind das Symbol der mexikanischen Küche, denn es gibt kaum ein Gericht, bei



1. Zwiebel in Würfel schneiden, Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und beides mit Tatar und Ei vermischen. Mit Senf und Salz würzen und zu vier dünnen Burgern formen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln in Ringe, 1 Tomate und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

2. Brötchen aufschneiden und mit Senf sowie Salsa Sauce bestreichen. Unterseite mit jeweils einem Salatblatt belegen, restlichen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebelringe in der Pfanne kurz andünsten. Burger auf die Brötchenunterseiten legen. Die Gewürzgurken-, Tomatenscheiben und Zwiebelringe auf den Burgern verteilen und mit zweiter Brötchenhälfte abdecken.

3. Restliche Tomaten und Salatgurke würfeln und mit dem verbliebenen Kopfsalat mischen. Für das Dressing Joghurt mit Milch glatt rühren, Schnittlauchringe unterheben und pikant mit Salz, Pfeffer und Süßstoff ab-

SALSA BURGER

Für 4 Personen:

1 Zwiebel

1/2 Brötchen vom Vortag

**360 g Tatar (ersatzweise
Geflügeltatar)**

1 Ei

1 TL Senf

Salz

2 Zwiebeln

8 Tomaten

2 Gewürzgurken

4 Brötchen

4 TL mittelscharfer Senf

**6 EL Salsa Sauce
(Fertigprodukt)**

1 Kopfsalat

1 Salatgurke

**150 g Magermilch-
Joghurt**

125 ml fettarme Milch

2 EL Schnittlauchringe

Salz

Pfeffer

REGISTER ALPHABETISCH

A

Seite

Seite

G

Seite

Garnelen-Reispfanne, kreolische	65
Geflügelfleisch	
– Barbecue-Spieße mit buntem Salat .	68
– Coq au vin	30

K

Seite

Käse	
– Gemüse-Enchiladas mit Avocado-creme	56
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50

REGISTER ALPHABETISCH

M

	Seite
Mais	
– Chili con carne	64
– Empanadas mit grüner Chilisauce	69
– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62
– Gemüse Indonesia	24
– Mexiko-Buffer	72
– Tex-Mex Chicken Wings	61
Mandarinen	
– Scampi „Bombay“	12
Mehl	
– Mexiko-Buffer	72
– Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat	44
Mexiko-Buffer	72

N

Nasi Goreng	15
Nudeln	
– Glasnudeln, Info	22
– Korea-Topf, feuriger	8
– Nudeln „Thai“, gebratene	22
– Penne all'arrabiatta	42
– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27

O

Oliven	
---------------	--

	Seite
– Gemüse Indonesia	24
– Hähnchen „Aquitaine“	40
– Piri-Piri-Tortilla	31
– Scampi „Bombay“	12
– Schweinefleisch süß-sauer	11
– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16
Pasta, Info	43
Penne all'arrabiatta	42
Pilze	
– Coq au vin	30
– Gemüse-Antipasti	32
– Hühner-Curry, rotes	14
– Red Snapper mit Orangen-Curry-Sauce	60
Piri-Piri-Tortilla	31
Pizza „Deliciosa“	38
Potage au Roquefort	47
Preiselbeeren	
– Putenfilet mit Preiselbeersauce	70
– Putenfilet mit Preiselbeersauce	70

Q

Quark	
– Hähnchen „Aquitaine“	40

S

	Seite
Salat	
– Bauernsalat „Kreta“	39
– Kartoffelsalat „Lisboa“	28
– Reissalat „Hot and Spicy“	59
– Salat „Florida Keys“	67
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50
Salsa Burger	73
Sambal Oelek, Info	15
Saure Sahne	
– Mexiko-Buffer	72
– Red Snapper mit Orangen-Curry-Sauce	60
Scampi „Bombay“	12
Schafkäse mit Salat	
„Rhodos“, überbackener	54
Schweinefleisch süß-sauer	11
Schwertfisch in Safransauce	33
Sellerie	
– Coq au vin	30
– Fischeintopf Lagos	48
– Lachs-Topf, provenzalischer	37
– Potage au Roquefort	47
– Vitello Tonnato	52
Sojasauce, Info	19
Sojasprossen	
– Nudeln „Thai“, gebratene	22
– Hähnchen Szechuan-Art	23
Spargel	
– Fischeintopf Lagos	48
– Hongkong-Fisch mit Lauch	18
Spinat	
– Pizza „Deliciosa“	38
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27

Seite

Tomaten	
– Bauernsalat „Kreta“	39
– Bohnen mit Chorizo und Minze, dicke	49
– Chili con carne	64
– Korea-Topf, feuriger	8
– Lammkoteletts, griechische	34
– Mexiko-Buffer	72
– Penne all'arrabiatta	42
– Pizza Deliciosa	38
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50
– Salsa Burger	73
– Schafkäse mit Salat „Rhodos“, überbackener	54
– Schwertfisch in Safransauce	33
– Stifado	53
– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27
Tortilla	
– Gemüse Enchiladas mit Avocado-creme	56
– Tortilla, Enchiladas und Co., Info	72/73

V

Vitello Tonnato	52
-----------------	----

W

Weißkohl	
– Salat „Florida Keys“	67
White Gazpacho	71
Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16
Wok, Info	17

REZEPTREGISTER NACH POINTS

1 🌈 Point Seite

White Gazpacho 71

2 🌈 Points

Salat „Florida Keys“ 67
Salat „Verde“ mit Ricottasauce 50

2,5 🌈 Points

Barbecue-Spieße mit buntem Salat ... 68
Gemüse-Antipasti 32
Hühnersuppe, thailändische 10
Reissalat „Hot and Spicy“ 59

3 🌈 Points

Chili con carne 64
Gemüse „Karibik“, eingelegtes 62

3,5 🌈 Points

Gemüse Indonesia 24
Nudeln „Thai“, gebratene 22

4 🌈 Points

Gemüse-Curry, indisches 6
Korea-Topf, feuriger 8
Penne all'arrabiatta 42
Potage au Roquefort 47
Tex-Mex Chicken Wings 61

4,5 🌈 Points Seite

Bauernsalat „Kreta“ 39
Fischeintopf Lagos 48
Hähnchen „Aquitaine“ 40
Hähnchen Szechuan-Art 23
Kartoffelsalat „Lisboa“ 28
Nasi Goreng 15
Pizza „Deliciosa“ 38

5 🌈 Points

Garnelen-Reispfanne, kreolische 65
Gemüse-Enchiladas
mit Avocado-creme 56
Hongkong-Fisch mit Lauch 18
Lachs-Topf, provenzalischer 37
Mexiko-Buffer 72
Red Snapper mit
Oranger-Curry-Sauce 60
Salsa Burger 73
Scampi „Bombay“ 12
Wokgemüse mit Lamm, scharfes 16

5,5 🌈 Points

Hühner-Curry, rotes 14
Paella 36
Piri-Piri-Tortilla 31
Putenfilet mit Preiselbeersauce 70
Schweinefleisch süß-sauer 11
Schwertfisch in Safransauce 33
Tandoori-Hähnchen 9

6 🌈 Points Seite

Entenbrust mit Broccoli und Mandeln .. 5
Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat .. 44
Stifado 53

6,5 🌈 Points

Bohnen mit Chorizo
und Minze, dicke 49
Empanadas mit grüner Chilisauce 69
Fisch auf Curry-Reis 20
Schafkäse mit Salat „Rhodos“,
überbackener 54
Vitello Tonnato 52

7 🌈 Points

Gyros mit Fladenbrot 46
Hähnchen, karibisches 66
Knoblauch-Hähnchen mit
würzigen Kartoffeln 58

8 🌈 Points

Lammkoteletts, griechische 34
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung 27

8,5 🌈 Points

Coq au Vin 30

REZEPTE OHNE FLEISCH UND FISCH

Seite

Bauernsalat „Kreta“ 39
Empanadas mit grüner Chilisauce 69
Gemüse-Antipasti 32
Gemüse-Curry, indisches 6
Gemüse-Enchiladas
mit Avocado-creme 56
Gemüse Indonesia 24
Gemüse „Karibik“, eingelegtes 62
Mexiko-Buffer 72
Nasi Goreng 15
Nudeln „Thai“, gebratene 22
Quiche mit Tomaten-
Petersiliensalat 44
Penne all'arrabiatta 42
Piri-Piri-Tortilla 31
Potage au Roquefort 47
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung 27
Reissalat „Hot and Spicy“ 59
Salat „Florida Keys“ 67
Salat „Verde“ mit Ricottasauce 50
Schafkäse mit Salat „Rhodos“,
überbackener 54
White Gazpacho 71