

# Ceviche mit Mango und Koriander

Für 4 Personen

200 g helles, festes Fischfilet (z. B. Schellfisch)  
1 Mango  
1 rote Zwiebel  
1 rote Chilischote  
1/2 Bund Petersilie oder 1/2 Bund Koriandergrün  
Saft von 2 Limetten  
3 – 4 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Rucola zum Garnieren

**1** Den Fisch mit einem scharfen Messer in 2 cm große Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst großen Scheiben vom Stein schneiden. Mangofleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Petersilie oder Koriander waschen und ebenfalls fein hacken.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Olivenöl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auf Portionstellern anrichten – besonders schön sieht es aus, wenn Sie das Ceviche mit einem Servierring in Form bringen. Mit Rucolablättern garnieren und diese mit der Fischmarinade beträufeln.

## **Meine Tipps:**

**Dieses Rezept nur mit ganz frischem Fisch zubereiten!**

**Verwenden Sie nicht zu viel Koriandergrün, der Geschmack wird sonst zu dominant.**

# Biryani mit Garnelen

Für 4 Personen

Etwa 800 g Garnelen  
2 – 3 Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g Basmati-Reis  
1 EL Butter  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
4 grüne Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
2 TL Kurkuma  
1 mittelgroße Zucchini, geraspelt  
3 kleine Möhren, geraspelt  
80 g Rosinen  
625 ml Hühnerbrühe  
80 g Mandeln, gehäutet  
Salz  
Koriandergrün zum Servieren

**1** Garnelen waschen und trocken tupfen. Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Reis in ein Sieb geben, mit heißem Wasser überbrühen, dann unter fließendem kaltem Wasser waschen.

**2** Die Butter in einer hohen beschichteten Pfanne zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Lorbeerblatt, Gewürznelken, leicht zerdrückte Kardamomkapseln und Zimtstange hineingeben und einige Minuten unter Rühren anschwitzen, bis die Gewürze intensiv duften. Kurkuma zugeben und kurz andünsten. Die Garnelen und das Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten braten.

**3** Reis und Rosinen zufügen, Hühnerbrühe angießen und einen Deckel auflegen. Kurz aufkochen lassen, dann zurückschalten und bei geringer Hitze den Reis ausquellen lassen. Das dauert etwa 10 – 15 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit die Mandeln zugeben, damit sie heiß werden.

**4** Den Deckel abnehmen und das Biryani nach Geschmack mit Salz würzen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Das Biryani mit Koriander bestreut servieren.

## Mein Tipp:

**Joghurt mildert die Schärfe ein bisschen. So mache ich eine schnelle indische Gurken-Raita: Eine halbe Salatgurke grob raspeln, in einem Sieb ausdrücken und mit etwas Salz und gemahlenem Kreuzkümmel in 300 g Naturjoghurt einrühren. Hmm!**

# Polentakuchen mit karamellisierten Birnen

Für eine Springform (Ø 24 cm)

Zum Karamellisieren der Birnen:

1 kg feste, aromatische Birnen (z. B. Williams Christ)

2 EL Butter

2 EL flüssiger Honig

Für den Teig:

150 g Butter

250 g Zucker

4 Eier

130 g gemahlene Mandeln

40 g Mehl

1 TL Backpulver

130 g Maisgrieß

Abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

Butter für die Form

## 1

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Eine Springform (24 cm Durchmesser) mit Butter ausstreichen.

## 2

Die Birnen schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. 2 EL Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Honig dazugeben und unterrühren. Die Birnen hineingeben und von einer Seite karamellisieren lassen. Vorsichtig wenden und die andere Seite karamellisieren. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

## 3

Für den Teig die Butter in einer Rührschüssel mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eier nach und nach dazugeben und gut verrühren. Die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver verrühren und mit einem Kochlöffel unter die Zucker-Butter-Mischung rühren. Den Maisgrieß zufügen und gut verrühren. Die Zitronenschale untermengen.

## 4

Die Hälfte des Teiges in die eingefettete Form füllen. Die Birnen darauf verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken. Im vorgeheizten Backofen 75 Minuten backen. Mit einem Klacks Zitroneneis servieren.

### Meine Tipps:

**Wann ist der Kuchen gar? Machen Sie die Stäbchenprobe: 5 Minuten vor Ende der Backzeit ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen. Bleibt kein Teig mehr daran kleben, ist der Kuchen fertig.**

**Die Birnen können Sie auch durch frische Aprikosen ersetzen.**

# Italienische Tomaten-Paprika-Suppe

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten  
3 EL Olivenöl  
700 g reife Tomaten  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL Tomatenmark  
200 g Sahne  
Etwas Zucker  
100 g Feta  
Einige Blätter frisches Basilikum zum Garnieren

**1** Den Backofengrill auf 160°C vorheizen, der Ofen muss ganz heiß sein. Die Paprikaschoten mit 1 EL Olivenöl bepinseln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ungefähr 10 Minuten grillen, bis sich die Haut an einigen Stellen dunkel färbt und Blasen wirft. Die Schoten in einem Gefrierbeutel oder in einer mit Frischhaltefolie bedeckten Schüssel auskühlen lassen. Durch dieses »Schwitzen« lässt sich die Haut leichter entfernen. Wenn die Paprikaschoten abgekühlt sind, die Haut abziehen, die Schoten aufschneiden und von Strunk und Samen befreien. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden.

**2** Die Tomaten einige Sekunden lang in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und häuten. Stielansatz entfernen. Tomaten halbieren, entkernen und klein schneiden.

**3** In einem breiten Topf das restliche Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Knoblauch dazugeben und unter Rühren anbraten. Die Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 4 – 5 Minuten dünsten. Das Tomatenmark und 300 ml Wasser hinzufügen und alles 30 Minuten leise kochen lassen.

**4** Die Paprikastücke zufügen und nochmals 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe portionsweise im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Sahne zugeben und die Suppe nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell mit etwas Zucker zu viel Säure ausgleichen. Die Suppe heiß oder kalt servieren. Den Feta zerbröseln und auf die Suppenteller verteilen. Mit Basilikum garnieren.

# Marokkanische Hähnchenpfanne

Für 4 Personen

200 g getrocknete Pflaumen ohne Stein (Soft-Pflaumen)  
6 Safranfäden  
4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 175 g)  
1 große Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
1/2 TL gemahlener Ingwer  
2 Lorbeerblätter  
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
1 Zimtstange  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Honig  
75 g gehobelte Mandeln  
2 EL Sesamsamen

**1** In einem Topf 200 ml Wasser zum Kochen bringen, die Pflaumen dazugeben und 3 Minuten leise kochen lassen. Die Pflaumen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen.

**2** Die Safranfäden in eine Tasse geben, 3 EL kochendes Wasser dazu gießen und beiseite stellen. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

**3** Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie glasig sind. Die Hähnchenstücke dazugeben und unter Wenden von allen Seiten gut durchbraten.

**4** Safranwasser, Ingwer, Lorbeerblätter, Orangenschale und Zimtstange dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Deckel auflegen und die Hitze reduzieren. 10 – 15 Minuten leise kochen lassen.

**5** Pflaumen, Honig und Mandeln dazugeben. Eventuell etwas Pflaumen-Einweichwasser unterrühren und alles noch einmal kurz erhitzen. Mit Sesamsamen bestreut servieren. Dazu passt Reis.

## Mein Tipp:

**Safranfäden schmecken intensiver als gemahlener Safran und behalten länger ihr Aroma. Sie sind zwar teuer, aber ein Tütchen reicht ziemlich lange.**

# Orangen-Maracuja-Mousse

Für 4 Personen

6 Orangen, davon 1 in Bio-Qualität  
Saft von 1/2 – 1 Zitrone  
8 Blatt Gelatine  
50 g Zucker  
4 cl Orangenlikör (z. B. Grand Marnier, Cointreau)  
300 g Sahne  
4 Maracujas

**1** Von der Bio-Orange die Schale fein abreiben und beiseite stellen. Mit einem scharfen Messer die gesamte Orangenschale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei über einem tiefen Teller arbeiten, damit der Saft aufgefangen wird. Die Orangenfilets bis zum Servieren kalt stellen.

**2** Die 5 übrigen Orangen und die Zitrone auspressen. Den aufgefangenen Saft der Bio-Orange dazugeben. Es sollte insgesamt etwa 500 ml Saft ergeben. 1 Tasse Saft abnehmen und die Gelatine darin einweichen. Den restlichen Zitrusaft zusammen mit dem Zucker und der abgeriebenen Orangenschale leicht erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die eingeweichte Gelatine samt Saft dazugeben unditerrühren, bis die Gelatine aufgelöst ist. Vom Herd nehmen und Orangenlikör unterrühren.

**3** Die Masse kalt stellen, bis sie nach etwa 1 Stunde beginnt zu gelieren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse in Portionsgläser oder -schälchen füllen und bis zum Servieren mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**4** Kurz vor dem Servieren die Maracujas halbieren und die Kerne in eine Schüssel geben. Die Orangenmousse mit den Maracujakernen und den Orangenfilets garnieren und sofort servieren.