

# Sommerliche Rezepte vom 21.06.2009



Spinatsalat  
Couscoussalat  
Gekochte Linsen mit Lauch  
Linsen mit Limonenblätter und Chili  
Gebratener Lachs mit Kokospinac  
Hühnercurry mit grünem Chili  
Rindfleischstreifen mit Kefen  
Melonensalat

## **Spinatsalat**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

250 g Blattspinat  
½ Tasse halbgetrocknete Tomaten  
12 Scheiben Ciabatta  
Olivenöl  
Knoblauchsauce  
3 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen geschnitten  
3 EL eingelegte Kapern  
½ Tasse schwarze Oliven  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Thymianblätter  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Spinatblätter und die Tomaten auf Tellern anrichten. Dann die Ciabattascheiben auf einem Teller mit etwas Olivenöl beträufeln. Unter einem heissen Grill oder in einer Grillpfanne 1 Minute auf jeder Seite rösten.

Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch darin 1 Minute lang leicht bräunen. Kapern, Oliven, Zitronensaft, Thymian und Pfeffer dazugeben und 1 Minute ziehen lassen. Die warme Sauce über den Salat giessen und darauf die gerösteten Brotscheiben legen.

## **Couscoussalat**

Für mehr als 4 Personen

### **Zutaten**

360 g Couscous  
650 ml Hühnerbrühe  
700 g Kürbiswürfel oder Süsskartoffeln  
200 g Kefen  
3 EL Olivenöl  
½ TL Harissa oder Chilipaste  
10 Minzeblätter, gehackt  
60 ml Zitronensaft  
1 EL Honig

### **Zubereitung**

Couscous in heisser Hühnerbrühe garen. Das Couscous noch warm mit gerösteten Kürbiswürfeln oder Süsskartoffeln und blanchierten Kefen vermischen.

Olivenöl, Harissa oder Chilipaste, gehackte Minzeblätter, Zitronensaft und Honig zu einer Sauce verrühren und über das Couscous giessen, gut durchrühren und servieren.

## **Gekochte Linsen mit Lauch**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

4 Lauchstangen, längs halbiert

4 Tomaten, halbiert

2 EL Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Linsen:

2 TL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

315 g Linsen

3  $\frac{3}{4}$  Tassen Gemüsebrühe

$\frac{1}{2}$  Tasse frische glatte Petersilie, gehackt

3 EL Zitronensaft

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Lauchstangen mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen und mit den Tomaten bedecken, ebenfalls mit der Schnittfläche nach oben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. 40 Minuten backen, bis der Lauch und die Tomaten weich sind.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch darin 1 Minute sautieren. Die Linsen und die Brühe hinzufügen und zugedeckt 35 Minuten köcheln lassen. Die Lauchstangen und Tomaten auf Serviertellern anrichten. Die Linsen mit Petersilie, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Auf die Lauchstangen und Tomaten geben und servieren.

## **Linsen mit Limonenblättern und Chili**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

1 EL Öl  
4 mittelgrosse rote Chillies, gehackt  
2 EL gehackter Ingwer  
5 Kaffir-Limonenblätter, gehackt  
1 ½ Tasse rote Linsen  
3 Tassen Gemüsebrühe  
1 Tasse Thai Basilikumblätter  
½ Tasse Korianderblätter  
Gedünstete grüne Bohnen als Beilage

### **Zubereitung**

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Chillies, Ingwer und Limonenblätter darin 1 Minute sautieren. Linsen und Brühe dazugeben und 5-6 Minuten kochen, bis die Linsen gar, aber noch fest sind.

Basilikum und Koriander in Schüsseln anrichten und die Linsen darüber geben. Mit gedünsteten Bohnen servieren.

## **Gebratener Lachs mit Kokospinac**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

4 Lachsfilets  
2 TL geriebener Ingwer  
1 EL Sesamöl  
2 EL Sojasauce  
Für den Spinat  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 kleine rote Chili, entkern und gehackt  
2 EL asiatische Chilipaste  
½ l Kokosmilch  
3 EL Zitronensaft  
2 Bund Spinat, entstielt

### **Zubereitung**

Den Lachs mit Ingwer, Sesamöl und Sojasauce in eine flache Schüssel geben und auf jeder Seite 10 Minuten durchziehen lassen. Eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und den Lachs auf jeder Seite 1 Minute braten.

Für den Spinat Knoblauch, Chilis und Chilipaste in einem Topf bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Die Kokosmilch und den Zitronensaft dazugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Den Spinat hinzufügen, umrühren und dünsten, bis er zusammenfällt. Auf Teller verteilen und je ein Lachsfilet darauf geben.

## **Hühnercurry mit grünem Chili**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

3 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt  
1 Tasse frische Korianderblätter  
1 EL Fischesauce  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Ingwer, fein gehackt  
1 rote Zwiebel, gehackt  
2 EL Erdnussöl  
500 g Pouletbrust, in Würfel geschnitten  
250 g Kartoffeln, halbiert  
1 Tasse Hühnerbrühe  
1 ½ Tasse Kokosmilch  
3 Kaffir-Limonenblätter, leicht zerdrückt

### **Zubereitung**

Chili, Koriander, Fischesauce, Kreuzkümmel, Ingwer, Zwiebel und Erdnussöl in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten. Ein Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Paste hineingeben. 5 Minuten unter Umrühren kochen.

Die Hühnerwürfel hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, bis sie von der Paste überzogen sind. Kartoffeln, Hühnerbrühe, Kokosmilch und Kaffir-Limonenblätter dazugeben und 25 Minuten köcheln lassen, bis das Huhn zart und das Curry eingedickt ist. Die Limonenblätter entfernen und mit Basmatireis servieren.

## **Rindfleischstreifen mit Kefen**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

500 g Kefen

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Chili, in dünne Streifen geschnitten

4 Rindfleischhufsteack à 130 g, in dünne Streifen geschnitten

4 EL Sojasauce

2 dl Rindsbouillon

4 EL Sesamsamen

50 g Mungobohnensprossen

### **Zubereitung**

Fleisch salzen. In Sesamöl unter Rühren kurz braten. Die Hälfte der Sojasauce begeben. Kefen, Knoblauch und Chili beifügen und kurz mitbraten. Mit Bouillon ablöschen. Diese fast vollständig einkochen lassen. Sesam und Mungobohnensprossen darunter mischen. Mit restlicher Sojasauce abschmecken. Sofort servieren.

## **Melonensalat mit Honig-Balsamico**

Für 4 Personen

### **Zutaten**

2 Melonen

20 g frische Kokosnuss

2 EL Akazienhonig

4 EL Aceto Balsamico bianco

### **Zubereitung**

Melonen halbieren und entkernen. Mit einem grossen Kugelausstecher Kugeln aus der Melone schneiden. Kühl stellen. Restliches Melonenfleisch herausschneiden und fein hacken. Für die Garnitur mit dem Sparschäler feine Kokosnuss-Späne abhobeln. Restliche Kokosnuss fein hacken.

Gehackte Melonen und Kokosnuss mit Honig und Balsamico mischen. Je nach Reifegrad der Melonen mit Honig nachsüssen. Melonenkugeln anrichten und mit Honig-Balsamico-Sauce übergiessen. Mit den beiseite gestellten Kokospänen servieren.