

Frittierte Garnelen mit Ananas-Salsa

Die fruchtige Salsa harmoniert perfekt mit dem Krustentier!

Für 4-6 Portionen:

350 g geschälte Ananas
1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
1-2 grüne Chilischoten
1/2 Bund Koriandergrün
1-2 El brauner Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Limette
12 Riesengarnelen (à 40 g, ohne Kopf, mit Schale)
100 ml Milch
2 Eier (Kl. M)
3-4 Tl Madras-Currypulver
75 g Mehl
Fett oder Öl zum Frittieren
Mehl zum Panieren

1. Ananas in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, nur das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen, übrige Blätter fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Die Garnelen aus der Schale brechen, dabei die Schwanzflosse dranlassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Milch, Eier, Curry und Mehl zu einem dünnen Teig rühren.

3. Das Frittierfett in einer Pfanne oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Garnelen gründlich im Mehl wälzen, durch den Teig ziehen und 3 Minuten im heißen Fett frittieren. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Salsa eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den Garnelen servieren. Mit den Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen): 20 g E, 21 g F, 28 g KH = 381 kcal (1594 kJ)

Frische Ananas-Salsa

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 1/2 reife Ananas
- 3 EL frisch gehackte Minze
- Saft von 1 Limone oder Zitrone
- 3 EL frisch gehackter Koriander
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1/2 rote Paprika, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

1 Mit einem scharfen Messer die Ananasschale oben und unten entfernen. Aufrecht auf ein Küchbrett stellen und die Schale an den Seiten mit kräftigen von oben nach unten geführten Schritten ebenfalls ablosen. Anschließend die Ananas in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren, den hohlen Kern entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

2 Beim Verarbeiten der Ananas eventuell austretenden Saft auffangen und zusammen mit den Fruchtwürfeln in eine Schüssel

geben. Zitrusaft, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Chili und Paprika zugeben und mit den Ananasstücken mischen.

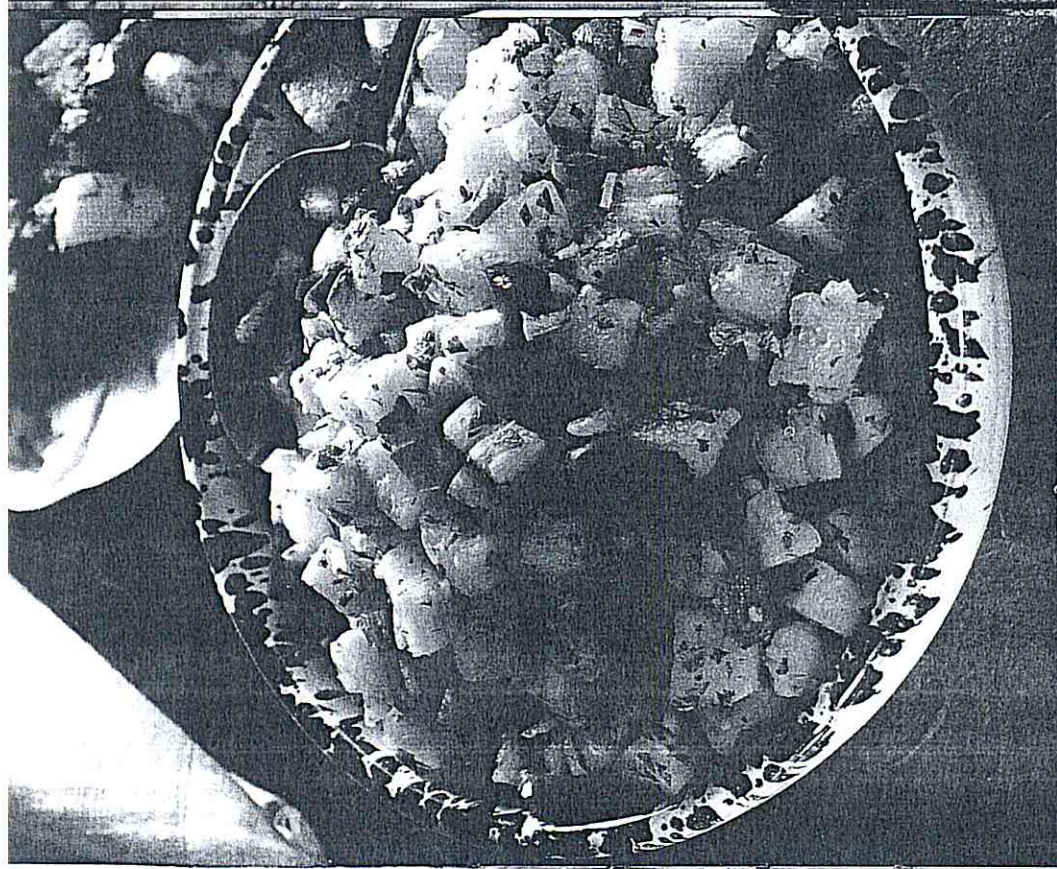
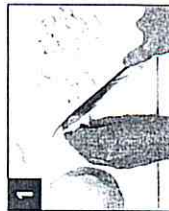
3 Minze, Koriander, Salz und Zucker einstreuen und gut verrühren. Die fertige Salsa bis zum Verzehr kalt stellen.

TIPP

Eine gut gereifte Ananas erkennt man an ihrer noch amähernd festen Konsistenz, ihrem süßen Aroma und dem kräftig ansehenden Blattstängel.

VARIATION

Die Ananas kann durch 3 saftige, filtrierte und in Würfel geschnittene Orangen ersetzt werden.





Piemont · Schnell

Pomodori ripieni in insalata

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:
8 große, mittelreife, feste
Fleischtomaten

Salz

4 EL Olivenöl, kaltgepreßt
150 g Thunfisch in Öl
(Abtropfgewicht)

150 g Mozzarella

1 Bund Basilikum

8 grüne Oliven ohne Stein

3 in Öl eingelegte Sardellenfilets

4 hartgekochte Eier

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 große schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion: 2200 kJ/520 kcal

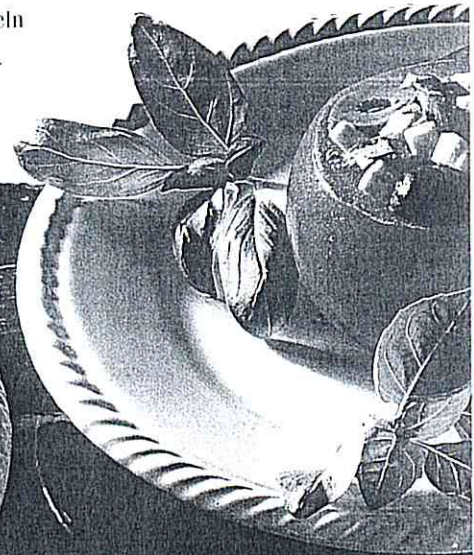
1 Tomaten waschen, jeweils den Deckel abschneiden. Kerne und Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Teelöffel herausheben. Fruchtfleisch fein würfeln. Kerne entfernen. Tomaten innen leicht mit Salz bestreuen. Mit der Öffnung nach unten stellen, damit überschüssige Flüssigkeit abfließen kann. Ausgehöhlte Tomaten innen mit 3 EL Olivenöl beträufeln.

2 Thunfisch gut abtropfen lassen und in kleine Stücke teilen. Mozzarella klein würfeln. Basilikum waschen, trockentupfen und die Hälfte davon fein hacken. Grüne Oliven in Ringe schneiden. Sardellen abtropfen lassen und zerkleinern. Eier schälen und würfeln. Diese Zutaten mit den Tomatenwürfeln in einer Schüssel locker vermischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

3 Die ausgehöhlten Tomaten mit der Masse füllen und auf einzelnen Tellern anordnen. Schwarze Oliven halbieren und Fruchtfleisch von den Steinen lösen. Gefüllte Tomaten mit den Olivenhälften und den restlichen Basilikumblättern garnieren. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und als Beilage oder als Vorspeise servieren.

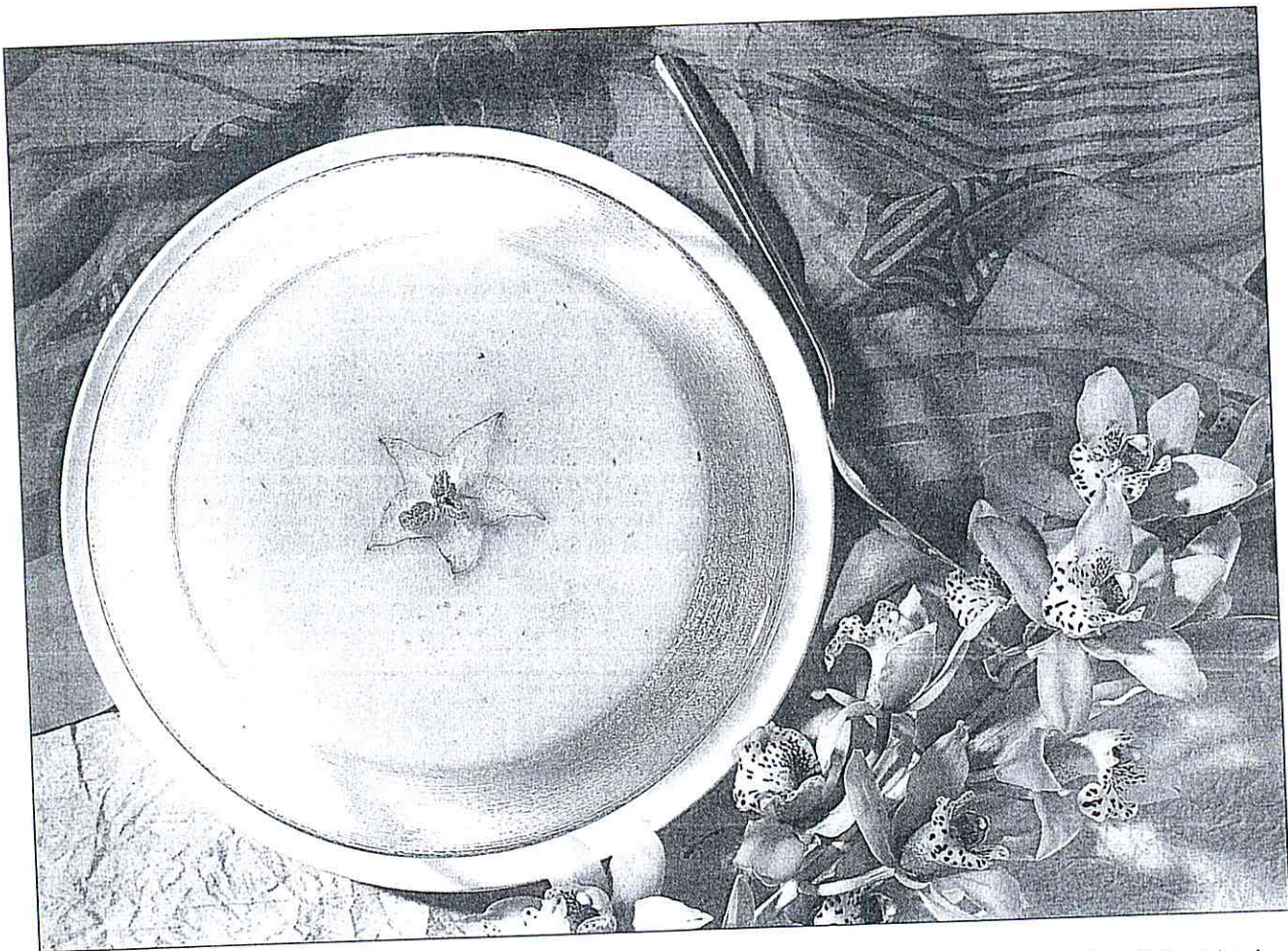
Variante:

Statt Thunfisch können Sie für die Füllung auch 8–10 EL gekochten Reis nehmen. Der Reis wird statt mit Basilikum mit 1 TL getrocknetem Oregano und gehackter Petersilie vermischt. 2 anderen Zutaten bleiben wie im Rezept auf dieser Seite beschrieben.



SUPPEN

MANGOSUPPE



Die Geheimnisse dieser erfrischenden Suppe sind die Kohlensäure und die Extrakte, durch die tropische Fruchtaromen erst richtig zur Geltung kommen. Zum Servieren in kleine Suppentassen füllen und diese in größere, mit zerstoßenem Eis gefüllte Schalen stellen. Sehr dekorativ sehen dazu auch satinierte Glasgefäße aus.

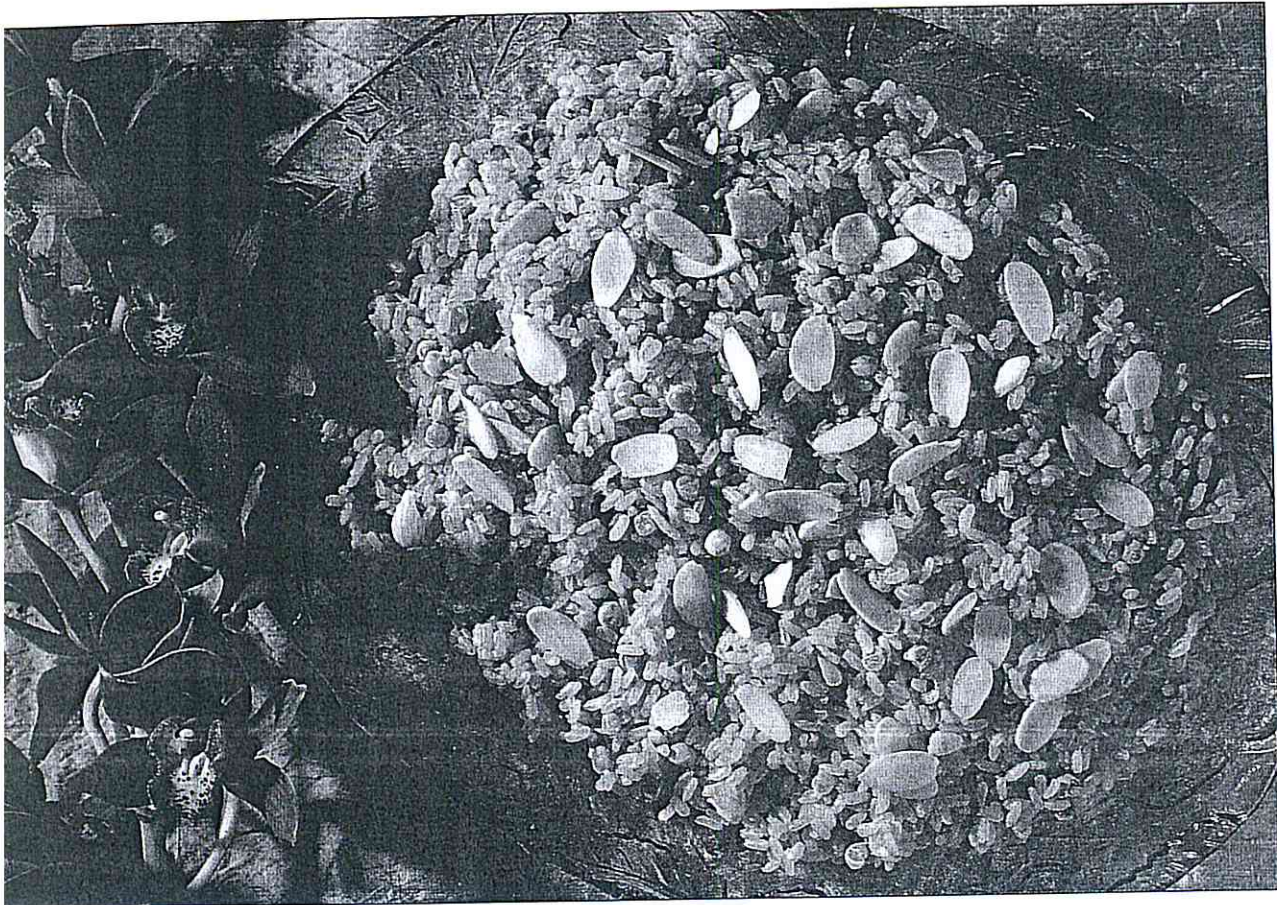
4-6 Portionen

- 1 Mango, reif, in Stücke schneiden
- 2 Karambolen, davon 2 in kleine Stücke zerkleinern
- 1 zum Bewahren in Scheiben geschälten
- 1/2 einer mittelgroßen geschälten Ananas
- 125 ml kohlensäurehaltiger Limetten-zitronenlimonade
- 100 ml Aprikosenektar oder -saft
- 2 TL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL Ananasextrakt
- evtl. frische Pfefferminzblätter zum Garnieren

In der Küchenmaschine oder mit dem Schneidstab die Mango, Karambole und Ananas pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Bei laufendem Motor die Limonade, den Aprikosenektar bzw. -saft, den Limettensaft und den Ananasextrakt zugeben. Weiterrühren, bis alles gut vermischt ist. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

Auf die Oberfläche je eine Karambole-Scheibe legen und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.

MANDEL-CURRYREIS



Die Kubaner mögen Erbsen, vor allem die kleinen, süßen Erbsen, die sie nach der französischen Bezeichnung „Petits pois“ nennen. Und Reis mögen die Kubaner noch lieber, viele Hausfrauen kaufen ihn in 20-Pfund-Säcken. Die Neue kubanische Küche wagt sich in der Zubereitung von Reis gern auf Neuland, wie Sie an diesem Rezept unschwer erkennen.

4 Portionen

- 1 EL weiche Currybutter (s. Seite 44), normale Butter oder Margarine
- 750 ml Wasser
- 275 g Reis

- evtl. 100 g Erbsen (TK-Ware), augetaut und gekocht
- evtl. 2 EL geröstete Mandelblättchen

In einer Pfanne die Currybutter, Butter oder Margarine zerlassen. Das Wasser einrühren. Abgedeckt zum Kochen bringen. Den Reis einrühren, dann die Temperatur herunterschalten und in 12 Minuten garziehen lassen. Die Erbsen zum Schluß nur so lange mitkochen, daß sie eben warm werden. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Snapper mit Paprikaragout

Adobo, eine pfeffrige Würze aus Puerto Rico, macht den Fisch unwiderstehlich.

Für 4 Portionen:

Adobopulver:

4 El Knoblauchpulver, 4 El Zwiebelpulver, 3 El getrockneter Oregano
1½ El Salz, 1½ El schwarzer Pfeffer

Fisch und Gemüse:

400 g Tomaten, je 1 rote und gelbe Paprikaschote (à ca. 350 g)
3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 5 El Öl, 2 Msp. Safranpulver
2 Lorbeerblätter, 200 ml trockener Weißwein, Salz, weißer Pfeffer
4 Red-Snapper-Filets (à 175 g, geschuppt, ersatzweise Rotbarbenfilets)

1. Für das Adobopulver alle Zutaten in ein verschließbares Glas (z. B. ein Marmeladenglas) geben und kräftig mischen. Verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt, behält das Pulver sein Aroma über Monate.

2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser kurz übergießen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und quer halbieren. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Die Paprika häuten, das Fleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln oder hacken.

3. 2 El Öl in einem flachen Topf erhitzen und Schalotten mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Paprikawürfel, Safranpulver, Lorbeerblätter und Weißwein dazugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomaten dazugeben, weitere 2 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

4. Die Haut der Snapperfilets mit einem scharfen Messer einritzen und die Filets in 4–5 El Adobopulver wälzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten. Auf dem Paprikaragout servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 35 g E, 14 g F, 8 g KH = 314 kcal (1314 kJ)



Sizilien · Geht schnell

Spiedini

Rouladen auf Spießchen

Zutaten für 4 Portionen:
4 dünne Kalbsschnitzel (etwa 700 g)

3 EL Olivenöl, kaltgepresst

6 EL Paniermehl

2 EL Pecorino, frisch gerieben

2 EL Pinienkerne

2 EL Rosinen

**2 mittelgroße Zwiebeln · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen**

Olivenöl zum Einölen

8 Lorbeerblätter

außerdem: 4 Holzspießchen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 1700 kJ/400 kcal

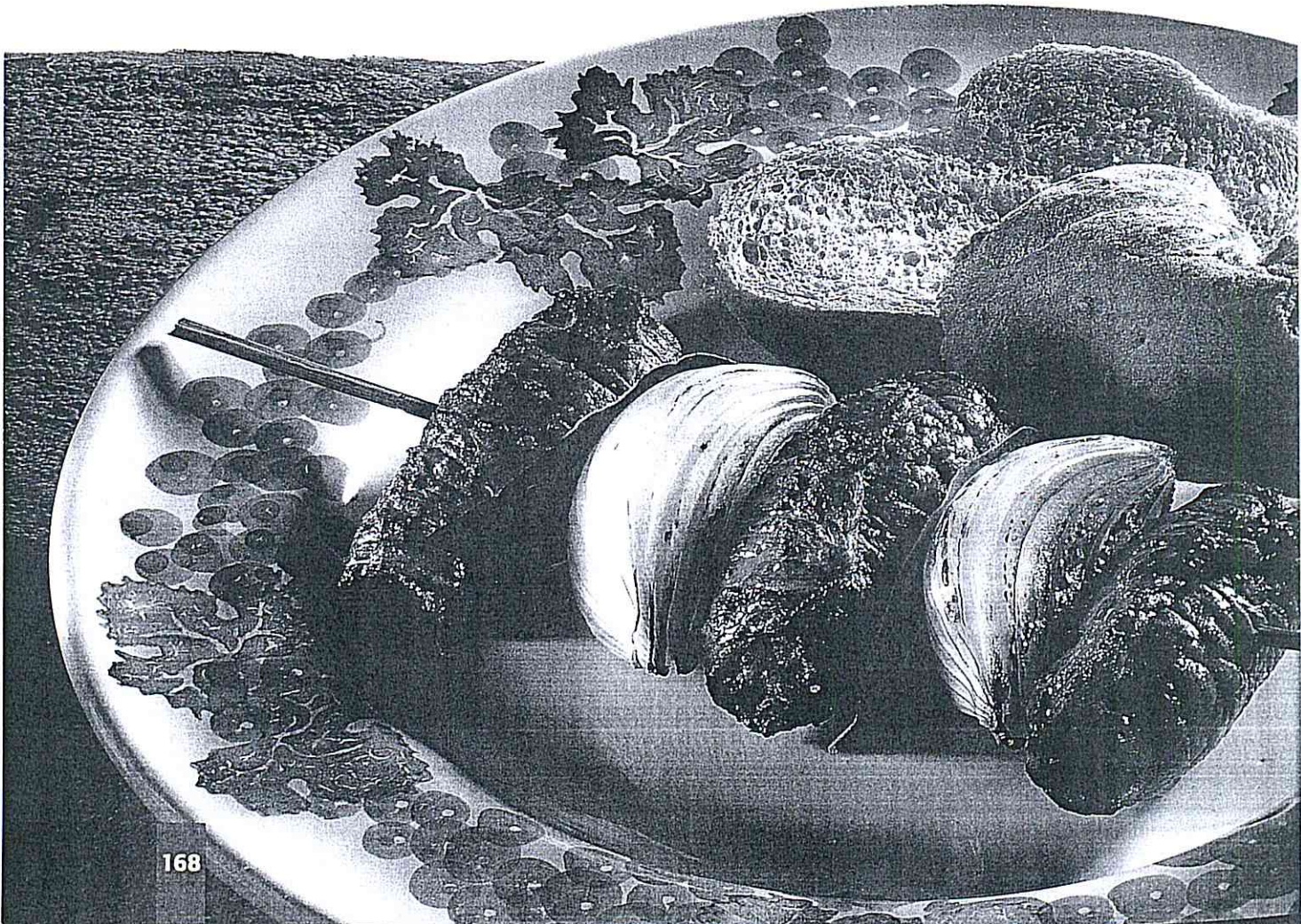
1 Den Elektro- oder Holzkohlegrill vorheizen. Die Fleischscheiben waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander auf ein Brett legen. Jede Scheibe mit dem Fleischklopfen noch dünner klopfen und in 3 Teile schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten leicht mit dem Öl einpinseln.

2 Das Paniermehl mit dem Käse vermischen, bei mittlerer Hitze in einer trockenen Pfanne unter Rühren etwa 1 Min. anrösten und in ein Schüsselchen geben. Pinienkerne und Rosinen grob hacken und hinzufügen. Die Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel sehr klein würfeln und unter die Paniermehlmischung rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Auf jede Fleischscheibe etwas von dieser Mischung geben, bis sie aufgebraucht ist. Die Scheiben fest zusammenrollen. Die übrige Zwiebel in große Stücke oder Scheiben schneiden. Die 4 Holzspießchen einölen.

4 Jeweils 3 Rouladen quer aufgespießt abwechselnd mit 1 Lorbeerblatt und 1 Zwiebelstück dazwischen eng auf die Spieße stecken. Rouladen und Zwiebeln mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und über glühender Holzkohle oder unter dem Elektrogrill rundum insgesamt 6–8 Min. grillen, dann sofort servieren. Dazu Weißbrot reichen.

Getränk: Dazu paßt ein sizilianischer Weißwein wie ein Donna Fugata.





Pesche ripiene

Sizilien · Sommerdessert

Gefüllte Pfirsiche

Zutaten für 4 Portionen:

4 feste, reife Pfirsiche

50 g süße Mandeln

60 g Amaretti

(kleine Mandelmakronen) oder

Löffelbiskuits

1 TL Puderzucker

+ Puderzucker zum Bestäuben

2 kandierte Orangenscheiben

100 ml Prosecco · 2 EL Butter

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion:

840 kJ/200 kcal

1 Pfirsiche überbrühen und die Haut abziehen. Die Früchte halbieren und entsteinen. Aus jeder Pfirsichhälfte etwas Fruchtfleisch herauslöfeln, so daß eine Mulde für die Füllung entsteht. Das herausgelöste Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

2 Aus 3 aufgebrochenen Pfirsichsteinen die Kerne entnehmen. Mandeln kurz in kochendes Wasser tauchen und schälen. 8 ganze Mandeln zum Dekorieren beiseite legen. Die restlichen mit den 3 Pfirsichkernen in einem Mörser zerstoßen.

3 Amaretti (oder Löffelbiskuits) zerbröseln und zum Fruchtfleisch geben und die zerkleinerten Mandeln

mit Puderzucker darunter mischen. Kandierte Orangenscheiben in Würfel schneiden und in die Masse geben. Mit Prosecco tränken und das Ganze kräftig verrühren.

4 Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen.

5 Die halbierten Pfirsiche mit der Masse füllen. Eine Gratinform mit Butter ausstreichen. Pfirsichhälften hineinsetzen, mit jeweils einem Mandelkern dekorieren und die Früch mit eventuell restlichem Prosecco angießen.

6 Pfirsiche im Backofen 15–20 Min. überbacken. Mit Puderzucker bestäuben und heiß oder kalt servieren.

