

## **Filetspieße mit Erdnusssoße**

### **Zutaten:**

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| <b>30 ml</b>   | <b>Kokosmilch</b>           |
| <b>3 EL</b>    | <b>Sojasoße</b>             |
| <b>400 gr.</b> | <b>Schweinefilet</b>        |
| <b>2</b>       | <b>Zwiebeln</b>             |
| <b>1</b>       | <b>Knoblauchzehe</b>        |
| <b>2-4 EL</b>  | <b>Öl</b>                   |
| <b>2 EL</b>    | <b>Erdnusscreme</b>         |
| <b>1 TL</b>    | <b>Zitronensaft</b>         |
| <b>½ TL</b>    | <b>Sambal Oelek</b>         |
|                | <b>Zucker</b>               |
|                | <b>Salz, Pfeffer</b>        |
| <b>30 gr.</b>  | <b>ungesalzene Erdnüsse</b> |

### **Zubereitung:**

Für die Marinade Kokosmilch und 2 EL Sojasoße vermengen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2-3cm breite Streifen schneiden. Fleisch mit der Kokos-Sojasoße beträufeln und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Wenden schmoren. Erdnussbutter zufügen, unterrühren und schmelzen lassen. 300 ml Wasser zufügen, unterrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Soße mit Zitronensaft, Sambal Oelek, Zucker, Salz, Pfeffer und restlicher Sojasoße abschmecken. Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Fleisch trocken tupfen, und aufspießen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter wenden von jeder Seite braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße auf eine Platte anrichten und die Soße mit den Erdnüssen bestreut dazu reichen.

## **Putenspieße mit Avocado-Dip**

### **Zutaten:**

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| <b>300 gr.</b> | <b>Putenbrust</b>       |
| <b>2</b>       | <b>Zwiebeln</b>         |
| <b>12</b>      | <b>Kirschtomaten</b>    |
| <b>1</b>       | <b>Zucchini</b>         |
| <b>2-4 EL</b>  | <b>Öl</b>               |
|                | <b>Salz, Pfeffer</b>    |
|                | <b>Thymian</b>          |
| <b>1</b>       | <b>Knoblauchzehe</b>    |
| <b>1</b>       | <b>Avocado</b>          |
| <b>1 EL</b>    | <b>Zitronensaft</b>     |
| <b>150 gr.</b> | <b>Naturjoghurt</b>     |
| <b>2 EL</b>    | <b>Sahne</b>            |
| <b>½</b>       | <b>Chilischote</b>      |
|                | <b>Baguette</b>         |
| <b>8</b>       | <b>Schaschlikspieße</b> |

### **Zubereitung:**

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Fleisch, Zucchini und Zwiebeln auf 8 Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin unter wenden 6-8 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Inzwischen für den Avocado-Dip Knoblauch schälen und würfeln. Avocado halbieren, Stein herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Avocado, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Joghurt und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili putzen, waschen, klein schneiden und unter den Dip rühren. Spieße und Dip anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

## **Würzige Fleischspieße**

### **Zutaten:**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| <b>350 gr.</b> | <b>Hackfleisch</b>   |
| <b>1-2 EL</b>  | <b>Paniermehl</b>    |
| <b>1</b>       | <b>Knoblauchzehe</b> |
| <b>2 kl.</b>   | <b>Zwiebeln</b>      |
| <b>1 kl.</b>   | <b>Chilischote</b>   |
| <b>20 gr.</b>  | <b>Ingwer</b>        |
| <b>1-2 TL</b>  | <b>Senf</b>          |
| <b>1 EL</b>    | <b>Sesam</b>         |
| <b>1-2</b>     | <b>Eier</b>          |
|                | <b>Pfeffer, Salz</b> |
|                | <b>Öl</b>            |

### **Zubereitung:**

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Chili fein hacken.

Hackfleisch mit Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Senf und Eier gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In 15 oder 18 gleiche Teile aufteilen und mit feuchten Händen kleine Hackbällchen formen und auf die Spieße stecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße 8-10 Minuten von allen Seiten braten, herausnehmen und in Sesamkörner wälzen.

Zu den Spießen schmeckt ein frischer Salat und Baguette.

## **Kartoffel-Spieße**

### **Zutaten:**

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| <b>ca. 500gr.</b> | <b>fest kochende Kartoffeln</b> |
| <b>1</b>          | <b>rotschaliger Apfel</b>       |
| <b>1 TL</b>       | <b>Zitronensaft</b>             |
| <b>1 TL</b>       | <b>Schnittlauch</b>             |
| <b>150 gr.</b>    | <b>Naturjoghurt</b>             |
| <b>75 gr.</b>     | <b>Creme fraiche</b>            |
| <b>1-2 TL</b>     | <b>Sahne- Meerrettich</b>       |
|                   | <b>Salz, Pfeffer,</b>           |
|                   | <b>Zucker</b>                   |
| <b>300 gr.</b>    | <b>Hähnchenfilet</b>            |
| <b>8 Sch</b>      | <b>Frühstücksspeck</b>          |
| <b>2 Stangen</b>  | <b>Staudensellerie</b>          |
| <b>3-5 EL</b>     | <b>Öl</b>                       |
| <b>8</b>          | <b>Schaschlikspieße</b>         |

### **Zubereitung**

Kartoffeln waschen, schälen und ca. 15 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ganz kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Joghurt, Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Apfelwürfel und Schnittlauch unterrühren. Fleisch

waschen, trocken tupfen und in 16 Stücke schneiden. Speckscheiben halbieren. Jedes Fleischstück mit einem Stück Speck umwickeln.

Staudensellerie waschen, putzen und in 16 Stücke schneiden.

Kleine Kartoffeln ganz lassen und größere halbieren. Kartoffeln, Fleisch und Staudensellerie abwechselnd auf die 8 Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum anbraten. Spieße auf einer Platte anrichten und den Apfel-Meerrettich-Dip dazureichen.

### **Mangodressing**

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| <b>1</b>      | <b>Mango</b>         |
| <b>1-2 TL</b> | <b>Honig</b>         |
| <b>2-3 EL</b> | <b>Weißweinessig</b> |
| <b>3 EL</b>   | <b>Olivenöl</b>      |
| <b>1/2</b>    | <b>Knoblauchzehe</b> |
|               | <b>Salz, Pfeffer</b> |
|               | <b>Petersilie</b>    |

Mango schälen und vom Stein befreien, Knoblauch pellen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren und die Petersilie unterrühren.

### **Fruchtiges Dressing**

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| <b>1 B</b>    | <b>Joghurt</b>        |
| <b>25 ml</b>  | <b>Orangensaft</b>    |
| <b>2 EL</b>   | <b>Mayonnaise</b>     |
| <b>1-2 EL</b> | <b>Tomatenketchup</b> |
| <b>1-2 EL</b> | <b>Salatkräuter</b>   |
| <b>1 EL</b>   | <b>Crème fraîche</b>  |
| <b>1 EL</b>   | <b>Zucker</b>         |
|               | <b>Salz, Pfeffer</b>  |

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Sollte die Konsistenz zu fest oder zu flüssig sein, Mayonnaise oder Orangensaft dazugeben.

### **Salatdressing**

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>100 gr.</b> | <b>Crème fraîche</b>            |
| <b>2 EL</b>    | <b>Ahornsirup</b>               |
|                | <b>Salz, Pfeffer, Koriander</b> |
| <b>1/2 TL</b>  | <b>Senf</b>                     |
| <b>2 EL</b>    | <b>Essig</b>                    |
| <b>3 EL</b>    | <b>Olivenöl</b>                 |
| <b>1/2 TL</b>  | <b>Chiliflocken</b>             |
| <b>1-2 EL</b>  | <b>Milch</b>                    |

Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren.

## **Erdbeer-Bananen-Dessert**

### **Zutaten:**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| <b>250 gr.</b> | <b>Erdbeeren</b>     |
| <b>100 gr.</b> | <b>Frischkäse</b>    |
| <b>250 gr.</b> | <b>Naturjoghurt</b>  |
| <b>1-2 EL</b>  | <b>Zucker</b>        |
| <b>½ B</b>     | <b>Sahne</b>         |
| <b>2</b>       | <b>Bananen</b>       |
|                | <b>Schokoraspeln</b> |

### **Zubereitung:**

Erdbeeren pürieren und mit Frischkäse, Naturjoghurt und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Erdbeercreme heben. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeercreme und Bananenscheiben in Gläser bzw. in eine Glasschüssel schichten. Zuletzt mit Schokostreusel verzieren und das Dessert kalt stellen.

## **Traubendessert**

### **Zutaten:**

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>4 EL</b>       | <b>Haferflocken</b>        |
| <b>40 gr.</b>     | <b>Zucker</b>              |
| <b>1 Msp.</b>     | <b>Zimt</b>                |
| <b>je 150 gr.</b> | <b>blaue/grüne Trauben</b> |
| <b>300 gr.</b>    | <b>Quark</b>               |
| <b>2-3 EL</b>     | <b>Zucker</b>              |
| <b>½ B</b>        | <b>Sahne</b>               |

### **Zubereitung:**

Für die Streusel Haferflocken ohne Fett in der Pfanne anrösten, Zucker dazugeben und kurz darin bräunen. Dabei gut umrühren, damit die Streusel nicht schwarz werden. Mit Zimt bestäuben, kalt werden lassen. Trauben waschen, halbieren und eventuell entkernen. Quark mit Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Abwechselnd Trauben, Quark und Haferflocken in eine Glasschale oder hohen Dessertgläsern schichten.