

GRILLSAUCEN ETC.

- **Zitronenkräuterbutter**

Von 3 Zweigen Zitronenmelisse, 1 Zweig Thymian und 3 Zweigen Petersilie die Blätter von den Stielen zupfen. Zitronenmelisse und Petersilie in Streifen schneiden. Schale von 1 Bio-Zitrone abreiben und 1 EL Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten und 125g weichen Butter vermengen. Salzen und pfeffern, 2 Std. kühl stellen.
Hält sich im Kühlschrank gut.

- **Chimichurri**

2 Bund Petersilie fein hacken. 2 rote Zwiebeln fein würfeln. Zusammen mit 60ml Rotweinessig, 1 EL Salz, 1-2 EL Pfeffer, 120 ml Olivenöl, 2TL getrocknetem Oregano, 1 TL Chayennepfeffer und 2 zerdrückten Knoblauchzehen gut vermischen. Mindestens 4 Stunden abgedeckt ziehen lassen.
Hält sich im verschlossenen Glas im Kühlschrank gut eine Weile, aber immer mit Öl bedecken.

- **Mango-Knoblauch-Basilikum-Chutney**

Frische reife Mango kleinschneiden und 1-2 Zehen gewürfelten Knoblauch untermischen. 1 Handvoll Basilikum in kleine Streifen geschnitten untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl binden. 1 Stunde ziehen lassen.

- **Joghurt-Chili-Dip**

1 kleine rote Zwiebel fein hacken, 1 rote Chilischote fein würfeln. Mit 125 g Schmand, 125 g Joghurt und 3 EL Zitronensaft verrühren. Mit ½ TL Kuminpulver, ½ TL Korianderpulver, Salz und Pfeffer würzen.

MARINADEN

- **Mediterran (für Lamm)**
10 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Zimt, 2 TL gemahlener Kumin, 1 TL Salz, 1 rote Chilischote in Ringe geschnitten, 2 EL gehackte Minze, 1 TL gehackter Knoblauch
- **Bier-Senf (für Schwein)**
50 g grober Senf, 20 g Honig, 300 ml Hefeweißbier, ½ Bund fein gehackter Majoran oder Oregano, Salz, Pfeffer
- **Tikka (für Huhn)**
100g Joghurt, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 fein gehackte rote Chili, 1 EL fein gehackter Ingwer, Saft von ½ Zitrone, 1 TL Kuminpulver, 1 TL Kurkuma, 1 TL gehackte Minze, 1 TL gehackter Koriander, 1 TL Salz, Pfeffer
- **Kokos-Limette (für Geflügel)**
400 ml Kokosmilch, 3 EL brauner Zucker, 1 EL gehackter Ingwer, 1 TL gehackter Knoblauch, 1 EL Limettensaft, 1 grüne Chili, Schale von ½ Limette, 2 Stängel Zitronengras, ½ Bund grob gehackter Koriander.

SALATE/BEILAGEN

- **Bohnensalat mit Balsamico**
2 Dosen dicke weiße Bohnen abspülen. 2 rote Zwiebeln würfeln und in Olivenöl anbraten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, mit reichlich Balsamico-Essig ablöschen. Mit den Bohnen mischen und einige Stunden ziehen lassen.
- **Thunf(r)ischkäse**
1 Dose Thunfisch in eigenem Saft mit 1 Packung Frischkäse und 2-3 feingehackten Frühlingszwiebeln vermengen, pfeffern.
- **Kartoffeltortilla mit Minze**
1 kg Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. 1 rote Paprika fein würfeln, 50g entsteinte grüne Oliven in Scheiben schneiden, je ein Bund Petersilie und Minze hacken. Alles auf einem beschichteten Backblech verteilen.
8 Eier, 3 EL Milch, ½ TL Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika (edelsüß) verquirlen und darübergießen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 15-20 min. backen.
- **Kichererbsensalat**
3 hartgekochte Eier hacken, mit 2 Dosen (à 400g) Kichererbsen, 500g halbierten Cocktailtomaten, 30g Kapern, 1 Bund gehackter Petersilie mischen.
Dressing: 3 Sardellenfilets (aus dem Glas) mit 5 EL Zitronensaft, 2-3 EL mittelscharfem Senf, Pfeffer, 10 EL Olivenöl und 4 EL Wasser pürieren.
- **Marinierte Paprika**
6 Paprika im Ofen häuten*) und in Streifen schneiden.
4 EL Balsamico mit 10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 feingehackten Knoblauchzehen und 2 EL gehackten Kräutern mischen. Über die Paprika gießen. Im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

*) das geht so: Backofen auf 220° heizen, die ganzen Paprika backen, bis die Haut große dunkle Blasen wirft, kurz abkühlen lassen, dann Haut abziehen; das ist meistens sehr mühsam ;-). Alternativ, wenn die Paprika ganz frisch sind, mit dem Sparschäler schälen, in Streifen schneiden und dann kurz in der Pfanne anbraten.

- **Krautsalat**
1 kl. Kopf Weißkraut (ca. 1kg) vierteln, vom Strunk befreien, fein hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und 2 TL Kümmel bestreuen, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen.

Marinade:

1 feingehackte Zwiebel,
2 feingehackte Knoblauchzehen,
3 EL Weißweinessig,
3 EL Sonnenblumen- oder Distelöl,
Salz und Pfeffer.

Ein paar Stunden ziehen lassen, dann nochmal nachwürzen.

NACHSPEISEN/KUCHEN

- Zitronencreme

2 Eier und 50g Zucker schaumig schlagen. Geriebene Schale und Saft einer Zitrone und 250 g Quark unterrühren. 4 Blatt Gelatine nach Vorschrift auflösen und unterrühren.

Wenn die Creme anfängt zu gelieren, 250 ml geschlagene Sahne unterheben, kalt stellen.

Kann man gut einen Tag vorher zubereiten.

- Himbeersauce

2 Packungen TK-Himbeeren auftauen lassen, mit wenig Wasser und Puderzucker nach Geschmack pürieren.

- Äthiopische Karottenmuffins

1 cup	sugar	
2/3 cups	oil	beat until fluffy
2	eggs	
1 1/2 cups	grated carrots	add to oil and sugar mixture
1 3/4 cups	flour	
1 tsp	salt	
1 tsp	soda	
1 tsp	cinnamon	
1/2 tsp	nutmeg	stir together then add to the rest

So, das Ganze dann entweder als Muffins ca. 20 min. bei 220° backen oder als „normalen“ Rührkuchen ca. 60 min. bei 350°F (wieviel ist das in °C?).

- Baileys-Muffins (12 Stück)

(-> es waren doch keine Latte-Macchiato-Muffins ;-))

280g Mehl

75g Schokotröpfchen (von Schwartz)

2 EL Kakaopulver

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

100g Zucker

50g gehackte Walnuskerne

2EL Choco Cappuccino-Pulver (von Melitta)

1 Ei

80ml Öl

100ml Baileys

200ml Buttermilch

Außerdem:

12 TL Baileys

Schokoglasur

Mehl, Schokotröpfchen, Kakao, Backpulver, Natron, Zucker, Walnuskerne und Cappuccinopulver mischen.

Ei, Öl, Buttermilch und Baileys schaumig rühren. Mehlmischung unterrühren, bis alle Zutaten feucht sind (aber nicht länger!).

Im vorgeheizten Ofen (180°) 20-25 min. backen.

Die fertigen Muffins mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen, jeweils 1 TL Baileys darüberträufeln. Auskühlen lassen. Mit Schokoglasur überziehen.

- **Blaubeermuffins (12 Stck.)**

In einer Schüssel folgendes mischen: 250g Mehl, 125g Zucker, 2 ½ TL Backpulver, ½ TL Natron, 1 Pckg. Vanillezucker

In einer anderen Schüssel mischen: 250g Joghurt, 80ml Rapsöl, 1 Ei
Die Mehlmischung zur Joghurtmischung schütten und ganz kurz verrühren.

Wirklich nur so lange, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Nur dann werden die Muffins schön locker.

Dann 1 Pckg. TK-Blaubeeren oder frische Beeren unterheben (auch nur ganz kurz).

Bei 220° (Umluft vorgeheizt) ca. 15-20 min. backen.

Mit TK-Blaubeeren verlängert sich die Backzeit.... mit Holzstäbchen prüfen.

- **Apfelkuchen**

Teig:

525g Mehl

3 TL Backpulver

250g Butter

120g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

Mürbeteig zubereiten

2/3 auf dem Boden und dem Rand der Springform verteilen

Mit einer Gabel einstechen und 2 EL Semmelbrösel darauf verteilen

1 ½ kg Äpfel schälen, entkernen, grob raspeln

150g Zucker

150g Rosinen

3 EL Zitronensaft

2 EL Rum

1 EL Zimt

1 TL Anis

alles mischen und in die Springform füllen

1/3 Teil ausrollen und als Deckel drauflegen, mit einer Gabel einstechen

Auf der unteren Schiene bei 170°-190° (Umluft 150°-170°) ca. 80-90 min. backen

Ca. 30 min. im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.