

Spargelsalat von grünem und weißem Spargel | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 5 g, F: 8 g, Kh: 15 g, kJ: 659, kcal: 158

600 g weißer Spargel

400 g grüner Spargel

375 ml (3/8 l) Wasser

1 gestr. TL Salz

1 gelbe Paprikaschote

2 Schalotten

2-3 Dillstängel

1 EL flüssiger Akazienhonig

3 EL Keimöl

Salz, Pfeffer

2 EL Limettensaft

2 kleine Galia-Melonen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen, darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Von dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke getrennt abspülen und abtropfen lassen.

2. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die weißen Spargelstücke hinzufügen und zugedeckt in 8-10 Minuten bissfest kochen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die grünen Spargelstücke in den Spargelfond geben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 5 Minuten bissfest kochen. Die Spargelstücke ebenfalls in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

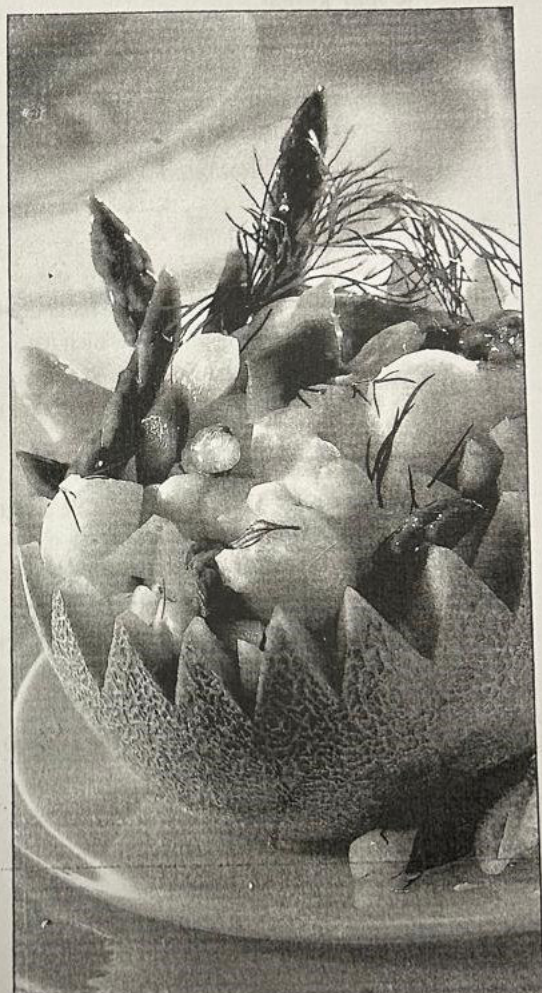
3. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls in feine Würfel

schneiden. Dill abspülen, trocken tupfen, die Spitzen von den Stängeln zupfen und fein hacken.

4. Spargelstücke in eine Schüssel geben, mit Paprika-, Schalottenwürfeln, Honig und Keimöl gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dill unterrühren.

5. Die Melone in der Hälfte rundherum mit einem Messer im Zickzackmuster etwa 4 cm tief einstechen und auseinanderbrechen. Melonenhälften entkernen, mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch herauslösen oder das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Würfel schneiden.

6. Melonenkugeln oder -würfel mit dem Limettensaft vermengen und vorsichtig unter den Salat heben. Den Salat in den Melonenhälften servieren.



Bobotie (6-7 Personen)



Zutaten:

- **1 kg** Hackfleisch vom Lamm oder Rind (oder Reste von kaltem Bratenfleisch)
 - **2** Zwiebeln
 - **1 Scheibe** Weißbrot
 - **250 ml (1 Tasse)** Milch
 - **2** Eier
 - **12,5 ml (1 EL)** Currypulver
 - **18,5 ml (1,5 EL)** Zucker
 - **10 ml (2 TL)** Salz und **2,5 ml (0,5 TL)** Pfeffer
 - **6 ml (0,5 EL)** Kurkuma
 - **25 ml (2 EL)** Essig oder Saft von **1 Zitrone**
 - **6** Mandeln, geviertelt
 - **125 ml (0,5 Tasse)** Rosinen (entkernt)
 - **4** Zitronen- oder Lorbeerblätter (oder abgeriebene Schale von 1 Zitrone)
 - **37,5 ml (3 EL)** Chutney
-

Zubereitung:

1. Entferne die trockene äußere Haut der **Zwiebeln**, schneide sie in dünne Scheiben und lasse sie in sehr wenig kochendem Wasser in einem Topf etwa 5 Minuten köcheln, bis sie glasig und leicht gequollen aussehen. Hacke die Zwiebeln nun fein und bräune sie leicht in heißem Fett an.
 2. Weiche das **Brot** in der Milch ein und drücke die Milch anschließend wieder aus. Zerbrösele das Brot.
 3. Vermenge alle Zutaten außer **einem Ei, 125 ml (½ Tasse) Milch** und den **Zitronenblättern**.
 4. Gib die Mischung in eine gefettete, feuerfeste Backform. Rolle die Blätter auf und stecke sie aufrecht in das Fleisch.
 5. Backe das Gericht bei mäßiger Hitze (**180 °C**) für **1 ½ Stunden**, falls rohes Fleisch verwendet wird, oder für **45 Minuten**, falls bereits gegartes Fleisch verwendet wird.
 6. Schlage das restliche Ei mit den **125 ml (½ Tasse) Milch** schaumig und gieße dies eine halbe Stunde vor Ende der Backzeit über das Fleisch.
 7. Mit gekochtem Reis und Chutney servieren.
-

Südafrikanischer Gelber Reis



Zutaten:

- **250 g** Langkornreis (z. B. Basmati)
- **500 ml** Wasser
- **1 TL** Kurkuma (für die gelbe Farbe)
- **1 TL** Salz
- **1 EL** Zucker (oder Honig)
- **1** Zimtstange
- **1 EL** Butter oder Öl
- **Optional:** Eine Handvoll Rosinen

Zubereitung:

1. **Aufkochen:** Bring das Wasser zusammen mit der Butter, dem Kurkuma, Salz, Zucker und der Zimtstange in einem Topf zum Kochen.
2. **Reis hinzufügen:** Gib den Reis (und die Rosinen, falls du sie magst) hinein und rühre einmal kurz um.
3. **Quellen lassen:** Schalte die Hitze auf die niedrigste Stufe herunter. Decke den Topf mit einem fest schließenden Deckel ab und lass den Reis etwa **12–15 Minuten** sanft köcheln, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
4. **Servieren:** Nimm die Zimtstange heraus und lockere den Reis vor dem Servieren mit einer Gabel auf.



LECKERSCHMECKER

Erdbeermousse

Portionen: 6

Judith

Vorbereitungszeit

20 Min.

Gesamtzeit

20 Min.

Zutaten

230 g Erdbeeren

50 g Puderzucker

1 EL Zitronensaft

500 g Mascarpone

200 g Sahne

1 Pck. Sahnesteif

Zubehör

6 Dessertgläser 



Zubereitung

1. Wasche die Erdbeeren, entferne das Grün und halbiere sie. Lege etwa 30 Gramm Beeren für die Deko beiseite. Gib Puderzucker und Zitronensaft zu den restlichen Früchten und püriere sie.
2. Fülle die Mascarpone in eine Schüssel und rühre sie mit einem Schneebesen glatt. Rühre danach die pürierten Erdbeeren unter.
3. Schlage die Sahne mit dem Sahnesteif fest und hebe sie unter die Erdbeer-Mascarpone-Masse.
4. Fülle die Mousse in die Dessertgläser und dekoriere sie mit den zurückgelegten Erdbeeren.

Viel Spaß und lass es dir schmecken!
QR-Code scannen und Erdbeermousse noch einmal
online ansehen:

