



Rote Bete-Salat mit Schafskäse

eine gut aussehende Vorspeise

Zuerst die Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Darauf den gewürfelten Schafskäse, die gehackten Walnüsse und Basilikumblätter geben.

Für das Dressing Salz und Zucker im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über der Vorspeise verteilen.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 560



Foto: CK_Print-Magazin/Jorma Gottwald

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Rote Bete, am besten schon geschälte und gekochte

200 g Schafskäse

80 g Walnüsse

3 EL Balsamico

10 EL Öl

1 TL Senf

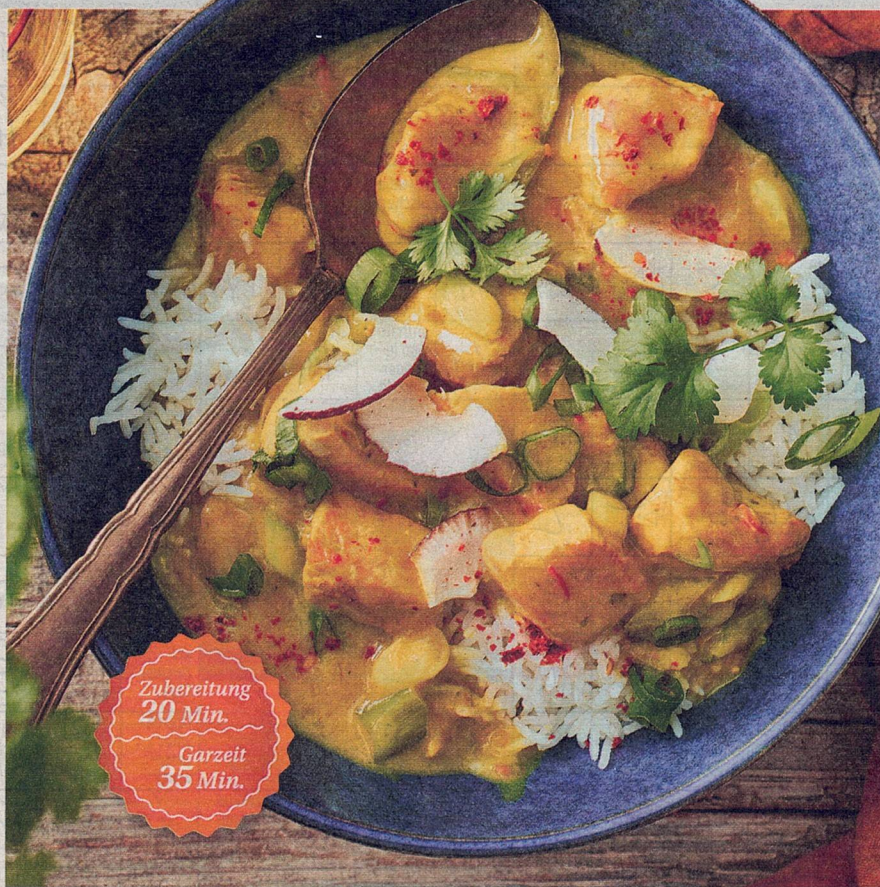
1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup

Salz

etwas Pfeffer

Basilikum

Rezept von: rikeredcat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ■ 1 Bund Lauchzwiebeln | ■ 400 ml Kokosmilch |
| ■ 1 rote Chilischote | ■ 400 ml Hühnerbrühe |
| ■ 800 g Putenbrust | ■ ½ Bund Koriander |
| ■ 2 EL Öl | ■ 2 TL Speisestärke |
| ■ Salz | ■ 2–3 EL Kokosnusschips |
| ■ Pfeffer | ■ nach Belieben |
| ■ 2 TL Currypulver | Chiliflocken |

Curry-Putengulasch

MIT KORIANDER

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und fein hacken. Putenbrust in Würfel schneiden und im heißen Öl kräftig anbraten. Chili und Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Kokosmilch und Brühe angießen. Zugedeckt 20–25 Minuten köcheln.

2 Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Gulasch damit binden, nochmals abschmecken. Mit Koriander, Kokoschips und nach Belieben Chiliflocken bestreuen. Ideal dazu ist Basmati-Reis.



Rezept online aufrufen

Pfirsich - Maracuja - Traum

Einfaches, schnelles und erfrischendes

Dessert, partytauglich

Die Pfirsiche würfeln. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und ggf. mit dem Quark vermischen. Das Vanillesaucenpulver in den Maracujasaft einrühren, dieser wird durch das Pulver zu einer dickflüssigen Sauce. Nach Belieben mit Orangenlikör verfeinern.

In der folgenden Reihenfolge in Gläser oder eine Schüssel schichten: Pfirsiche, Vanillejoghurt, Sahne, Maracujasauce. Mit gehackten Pistazien und einigen Pfirsichstückchen dekorieren!

Geht einfach, lässt sich gut vorbereiten und ist durch den Maracujasaft ein erfrischendes und exotisches Dessert.

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

Gesamtzeit ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel

Zutaten für 6 Portionen:

1 gr. Dose/n Pfirsich(e)

400 g Joghurt, Vanillegeschmack

Sahne (oder alternativ 200 g

400 g Sahne/Cremefine und 200 g Quark)

1 Pck. Vanillezucker

2 Pck. Saucenpulver, (Vanille-Dessert-Sauce ohne Kochen)

½ Liter Maracujasaft

n. B. Orangenlikör

n. B. Pistazien, gehackte zum Dekorieren

Rezept von: Krakie