

ca. 5,20 €
pro Person

WIR INSPIRIEREN, SIE KOCHEN

Mal wieder Lust auf einen unvergesslichen Abend? Laden Sie Ihre Freunde ein und lassen Sie in geselliger Runde den Alltag hinter sich! Vorspeise und Dessert sind prima vorzubereiten, nur für den Hauptgang müssen Sie kurz in der Küche verschwinden.



Vorspeise

DIP-DREIERLEI

Rezept auf Seite 74

Menü
für 4



Hauptspeise

MINISTEAKS MIT
PESTO-SAUCE

Rezept auf Seite 77



Dessert

GRIESSFLAMMERI MIT
MANDARINEN

Rezept auf Seite 78

Wer fühlen will...

... muss essen! Bei der Vorspeise **sinnlich dippen**, beim Hauptgang zupackend schneiden und das Dessert mit geschlossenen Augen löffeln. Spüren Sie, wie lecker das Leben sein kann?



Deko

FÜR JEDEN EIN BRÖTCHEN
IM BLUMENTOPF

Rezept auf Seite 73

Damit nichts schief läuft

Vermeiden Sie bei der Vorbereitung Ihres Menüs Stresssymptome – und verlassen Sie sich auf diesen Masterplan!

Bevor die Gäste kommen

- * Grießflammeri zubereiten (kann auch schon am Vortag zubereitet werden)
- * Mandarinsalat zubereiten
- * Dips zubereiten
- * Kartoffeln kochen und pellen
- * Champignons halbieren und anbraten
- * evtl. Brötchen backen

Wenn die Gäste Platz genommen haben

- * Vorspeise servieren

Nach der Vorspeise

- * Kartoffeln braten
- * Fleisch und Sauce zubereiten
- * Hauptgericht anrichten

Nach der Hauptspeise

- * Dessert anrichten



Einkaufsliste

1 Bio-Zitrone
 1 Tube Mayonnaise
 1 Glas Tomaten-Pesto
 1 Dose Kichererbsen (400 g EW)
 1 Bund glatte Petersilie
 4 El Sesamsaat
 750 g Kleine Kartoffeln
 400 g Champignons
 3 Rinder-Minutensteaks (à 200 g)
 100 g Weizengrieß
 2 Eier (kl. M)
 4 Mandarinen (oder Clementinen)
 250 g Backmischung für Weißbrot

Vorratsschrank

2 Knoblauchzehen
 125 g Butter
 ca. 150 ml Öl
 Salz, Pfeffer
 5 El Zucker
 1 Zwiebel
 1 El Olivenöl
 1 Tl Mehl
 300 ml Fleischbrühe
 500 ml Milch
 2 El Honig, Zimtpulver

Gleichzeitig Tischkarte, Deko und Dip-Material

Die Namen der Gäste auf Papier schreiben, mit Zahnstochern in die Blumentopf-Brötchen stecken, mit Schleife verzieren – fertig!

SIMPEL UND ORIGINELL

4 Stücke Backpapier (15 x 15 cm) zuschneiden und in kleine Tonblumentöpfe (ca. 5 cm hoch) geben. 250 g Backmischung für Weißbrot mit 3 El gehackter Petersilie mischen und nach Packungsanweisung mit warmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, dann erneut durchkneten und vierteln. Zu runden Brötchen formen und in die Tontöpfe geben. Weitere 30 Min. gehen lassen, dann im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der unteren Schiene ca. 20 Min. goldbraun backen.



Vorspeise Dip-Dreierlei

Schön **unkompliziert**. Und einer schmeckt besser als der andere!

Schnelle Aioli:

2 Knoblauchzehen durchpressen, **1 TL Bio-Zitronenschale** fein abreiben. Beides mit **6 EL Mayonnaise** verrühren und leicht salzen. Mit etwas Zitronenschale bestreut anrichten.

Tomatenbutter:

125 g zimmerwarme Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß aufschlagen. **2 TL Tomaten-Pesto** langsam unterrühren.

Kichererbsencreme:

1 Dose Kichererbsen (400 g EW) abgießen, dabei 100 ml vom Sud auffangen. Erbsen, Sud und **5 EL Öl** in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und **1–2 EL Zitronensaft** würzen. Die Blättchen von **4 Stielen glatter Petersilie** hacken. Mit **2 EL Sesamsaat** kurz vor dem Anrichten locker unter die Creme mischen. Mit **1 EL Olivenöl** beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Pro Portion: 6 g E, 67 g F, 15 g KH = 683 kcal (2857 kJ)





Für jeden Tag 02/2010 Seite 76/77 – Teller: Die Wäscherei; Sets: Habitat; Illa Schale: Emile Henry, Adressen S. 126

Hauptspeise Ministeaks mit Pesto-Sauce

Keine halben Sachen: zartes Fleisch, würzige Sauce mit Zwiebeln und Pilzen, dazu leckere Kartoffeln. **Mmh!**

Für 4 Portionen: 1 750 g kleine Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben, aufkochen und 20 Min. garen.

2 400 g Champignons putzen und halbieren. **1 Zwiebel** in halbe Ringe schneiden. **3 Rinder-Minutensteaks** (à 200 g) in je 4 Stücke schneiden. **3** Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. In einen sauberen Topf geben und mit **4 El Öl** und Salz mischen. Bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. braten. **4** Die Pilze in einer Pfanne mit **2 El Öl** hellbraun anbraten, herausnehmen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. In der Pfanne mit **3 El Öl** auf jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit **1 Tl Mehl** bestäuben und mit **300 ml Fleischbrühe** ablöschen. 2 Min. einkochen lassen, dann mit **2–3 Tl Tomaten-Pesto**, Pfeffer und wenig Salz würzen. Pilze zugeben. **5** Die Blättchen von **½ Bund glatter Petersilie** hacken und unter die Kartoffeln mischen. Mit Fleisch und Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 39 g E, 30 g F, 26 g KH = 540 kcal (2264 kJ)



Dessert

Griesflammeri mit Mandarinen

Winterdessert der Superlative: herrlich locker durch aufgeschlagenen Eischnee, wunderbar **aromatisch** durch Zimt und Sesamsaat

Für 4 Portionen: **1** 450 ml Milch mit 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. **100 g Weizengrieß** einrieseln lassen und unter Rühren bei milder Hitze dicklich einkochen, dann in eine Schüssel füllen. **2** 2 Eier (Kl. M) trennen. Eiweiße steif schlagen. **5** El Zucker einrieseln lassen und ½ Min. weiterschlagen. Eigelbe mit **50 ml Milch** verrühren und kräftig unter den heißen Grieß rühren. Eischnee vorsichtig unterheben. **3** 4 Puddingförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und mit der Grießmasse füllen. 3–4 Std. kalt stellen. **4** 1 Mandarine auspressen. Den Saft mit **2** El Honig verrühren. **3** Mandarinen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mandarinen halbieren, in Scheiben schneiden und mit dem Saft mischen. Auf 4 Tellern anrichten und mit **1–2** El Sesamsaat bestreuen. **5** Die Griesflammeri aus den Förmchen stürzen und auf die Mandarinen setzen. Mit etwas **Zimtpulver** bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 11 g E, 9 g F, 60 g KH = 381 kcal (1597 kJ)