

CIABATTA-SANDWICH MIT GEGRILTEM GEMÜSE, MOZZARELLA UND PESTO

Dieses Sandwich eignet sich hervorragend, um Gemüsereste zu verwerten, etwa Spargel, Zucchini, Fenchel und Aubergine – einfach in der Grillpfanne braten und mit etwas gutem Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer sowie frischen Kräutern anmachen. Diese aufgepeppten Reste fülle ich in ein Stück Ciabatta, vorher mit 1 TL Pesto (siehe Seite 48) bestrichen, und gebe noch etwas zerzupften Mozzarella dazu – geriebener Parmesan geht auch. Richtig gut passen auch einige Scheiben roher Schinken oder kleine Stücke von gegrilltem Huhn.

Drücken Sie das gefüllte Sandwich kräftig zusammen – die Flüssigkeit, die der Mozzarella meistens abgibt, wird auf diese Weise vom Brot aufgesogen, das dadurch zusätzlich an Geschmack gewinnt. Wickeln Sie es zuerst in Butterbrotpapier und dann in Alufolie ein, bevor Sie es in Ihr Lunchpaket stecken. Beim Essen hole ich zunächst nur eine Ecke des Sandwiches aus dem Papier, von der ich abbeiße, und wickele es dann mit jedem Biss weiter aus. Ich will mich ja nicht völlig bekleckern.



PAPRIKA-MANGO-SALAT MIT KOKOSNUSS UND KRESSE

Zu diesem fantastischen, ziemlich ungewöhnlichen Salat hat mich mein Freund Das inspiriert, der das indische Restaurant Rasa leitet, eines der besten in ganz London. Die Kresse ist allerdings meine Erfindung. Das Aroma von frischer Kokosnuss passt einfach unglaublich gut dazu – aber auch zu Currygerichten, Reis, Brot und Desserts. Man bekommt Kokosnüsse inzwischen vielfach im Supermarkt; wenn Sie aber keine auftreiben können, geht es auch ohne. Der Salat wird immer noch gut schmecken, vielleicht weniger pffiffig. Die Mangos müssen unbedingt ganz weich und dürfen überhaupt nicht faserig sein. Sie sollten sich wie Butter schneiden lassen.

4 PORTIONEN

1 Kokosnuss

2 rote Paprikaschoten

4 Kästchen Kresse

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 reife Mangos, geschält

FÜR DAS DRESSING

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält

Schale und Saft von 3-4 unbehandelten Limetten

7-8 EL bestes Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zuerst die Kokosnuss knacken: Legen Sie sie auf einem Geschirrtuch auf eine harte Oberfläche. Mit einem Nagel und Hammer zwei der drei »Augen« aufschlagen und das Kokoswasser auslaufen lassen. Die Schale durch kräftige Schläge mit dem Hammer sprengen oder in der Mitte durchsägen. Die harte Außenschale stückchenweise abbrechen und die innere braune Haut mit einem Sparschäler vom weißen Fruchtfleisch ablösen. Mich stört sie allerdings nicht, vor allem, wenn ich das Kokosfleisch raspeln.

Die Paprikaschoten vierteln, Samen und Scheidewände entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Kresse abschneiden (am einfachsten heben Sie sie aus dem Kästchen und halten die Blättchen und Stiele unter fließendes Wasser; abschneiden und den Rest wegwerfen). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango vom Stein ablösen und in feine Streifen schneiden (der Trick dabei ist, dass Ihnen die Form der Mango verrät, in welcher Lage sich der flache Stein befindet – nämlich parallel zur flachen Seite der Frucht; wenn Sie längs dazu schneiden, haben Sie die größte Ausbeute). Das Kokosfleisch fein raspeln und alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing sind der Ingwer und die Limetten ein Dreamteam. Ingwer und Limettenschale über einer kleinen Schüssel fein reiben, den Limettensaft und das Olivenöl einrühren. Abschmecken und vielleicht noch etwas mehr Öl hinzufügen, um die Aromen auszugleichen. Je nach Größe und Saftigkeit können Limetten nämlich unterschiedlich intensiv schmecken.

Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen – überschüssige Salatsauce für ein anderes Mal aufheben – und sofort genießen: allein, zu Garnelen oder Hühnerspießen vom Grill. Oder Sie packen ihn in einen Teigfladen, ein Fladenbrot oder oder oder ... Die Kokosnuss macht natürlich einige Mühe, aber der Aufwand lohnt sich!



PAPRIKASCHOTEN

Ich liebe Paprikaschoten. Mit ihrer wunderbaren Süße sind sie für mich wie ein beschwingter Sommertag. Nur ihre oft dicke Haut mag ich überhaupt nicht. Die muss ab, und zwar am besten durch Rösten auf dem Holzkohlegrill oder über einer offenen Flamme, bis die Haut schwarz ist. Anschließend in eine Schüssel legen und mit Frischhaltefolie verschließen. Nach 15 Minuten lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Oder Sie nehmen die Mikrowelle zu Hilfe: Die Schoten mit einer Gabel mehrmals einstechen, in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie verschließen, ein paar Minuten in die Mikrowelle damit und 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsicht beim Abnehmen der Folie, der Dampf ist sehr heiß! Auch so werden die Paprikaschoten schön süß schmecken, das unverwechselbare rauchige Aroma, das sie auf dem Grill oder über der Flamme bekommen, fehlt aber.

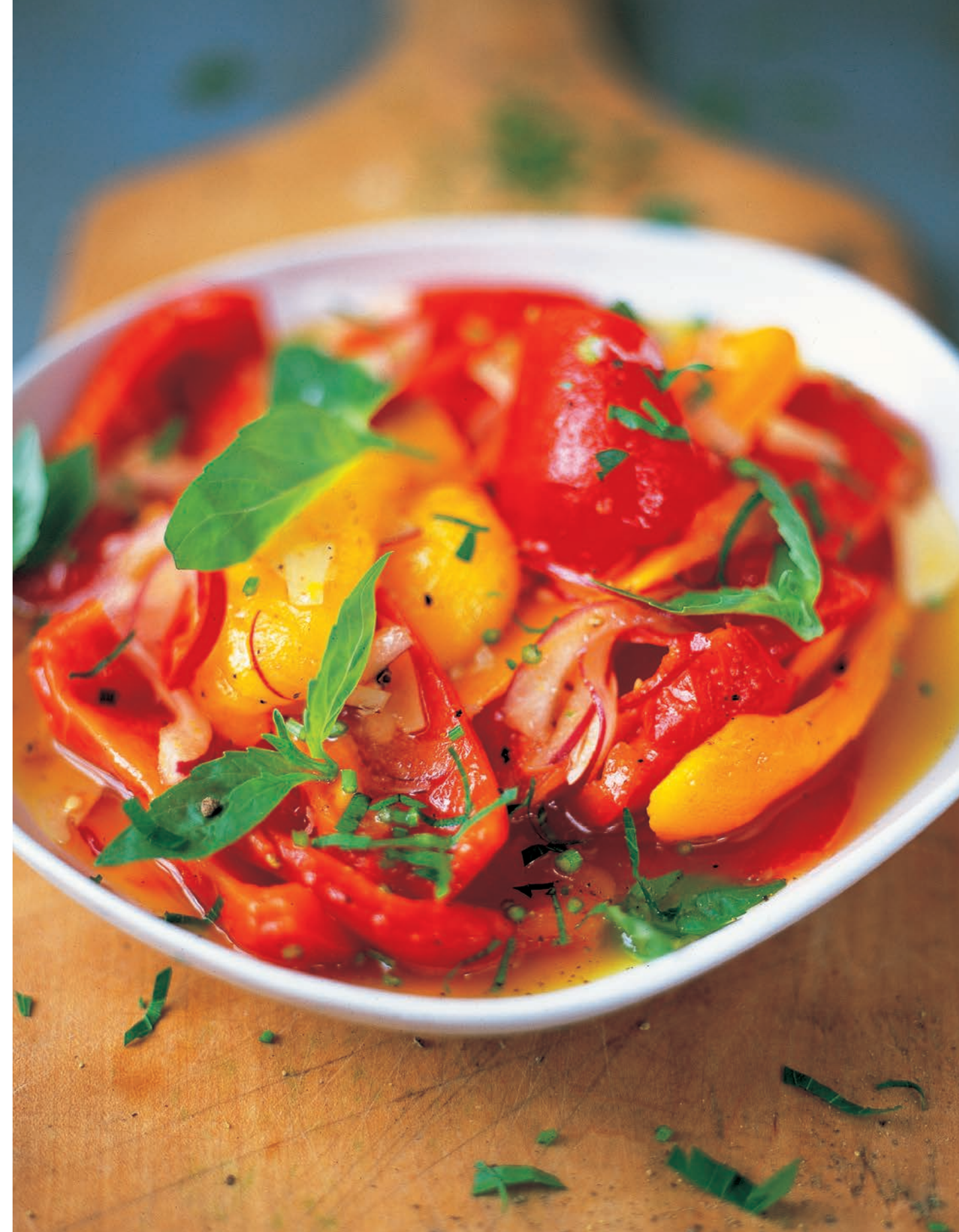
Man kann Paprikaschoten mit allem Möglichen kombinieren, am besten aber mit Knoblauch, Basilikum, Tomaten, Zwiebeln, Kräutern, Sardellen, Kapern, Öl, Balsamico- oder Kräuternessig ... richtige Allrounder eben. Und außer mit den Vitaminen A und C sind sie mit Folsäure voll gepackt, die ja unter anderem für schwangere Frauen sehr wichtig ist. Dass sie dann auch noch fett-, natrium- und cholesterinfrei sind, macht sie geradezu unanständig gesund. Sie können Salate, Pasta- und Risottogerichte mit ihnen zubereiten, sie zu Reis oder Kartoffeln essen, zu fast allen Fleisch- und Fischarten servieren oder mariniert als klassische Vorspeise reichen. Auch farblich haben Sie eine große Auswahl, aber die roten Schoten, die am längsten ausreifen konnten, sind die süßesten.

GEBRATEN UND MARINIERT

Die roten, gelben oder grünen Paprikaschoten enthäuten, wie oben beschrieben, anschließend halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und in 2,5 cm breite Streifen schneiden. Mit ein paar geschälten, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, 1 in feine Scheiben geschnittenen roten Zwiebel und 1 guten Hand voll in Streifen geschnittenen Basilikumblättern in etwas Olivenöl sanft braten – wenn Knoblauch oder Zwiebel dabei Farbe annehmen, sieht das meiner Meinung nach ganz hübsch aus, aber das entscheiden Sie. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel füllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein oder zwei kräftige Schuss Balsamico- oder Weinessig untermischen. Ein paar ganze Basilikumblätter darüber streuen und servieren.

MIT KARTOFFELN AUF SPANISCHE ART

700 g geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln 10 Minuten in kochendem Salzwasser vorkochen, abgießen und zugedeckt einige Minuten ausdampfen lassen. Sie benötigen die gleiche Menge marinierte Paprikaschoten (etwa 4, wie oben zubereitet). Die noch heißen Kartoffeln mit der Marinade von den Paprikaschoten vermischen und in eine ofenfeste Form füllen. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL fein geschnittener frischer roter Chilischote bestreuen und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen, bis die Kartoffeln goldgelb sind. Die Paprikastreifen dazugeben, gut unter die Kartoffeln mischen und für weitere 5–10 Minuten in den Ofen schieben, bis alles schön goldbraun ist.



AROMATISIERTE ENGLISCHE CREME

Im Prinzip ist die Englische Creme eine Kombination aus dem altherwürdigen Milchgelee und italienischer Panna cotta. Sie kann mit allem Möglichen aromatisiert werden: mit Vanille, Zitronenschale, Zimt, Kaffee oder Orangen. Wie Panna cotta soll sie gerade so fest sein, dass sie gut zusammenhält. Mit einem Gummiball hat sie dagegen nichts zu tun. Meinem Grundrezept für Englische Creme folgen drei Vorschläge, wie man sie aromatisieren kann. Sie brauchen 5 Gelatineblätter, wenn Sie die Creme am Vortag machen, 6, wenn Sie sie noch am gleichen Tag servieren wollen. Soll die Creme gestürzt werden, brauchen Sie zusätzlich 2 Blatt Gelatine. Die Kardamomkapseln bekommen Sie im Asia-Laden.

10 PORTIONEN

600ml Vollmilch

200ml Sahne

150g extrafeiner Zucker

5 Blatt Gelatine

FÜR ORANGENCREME MIT KARDAMOM

abgeriebene Schale von 4 un-

behandelten Orangen

10 Kardamomkapseln, 5 Minuten

im heißen Ofen geröstet und zerstoßen

FÜR BASILIKUMCREME

1 sehr kleines Bund Basilikum, die Blätter abgezupft und zerrieben, die Stängel angedrückt

10 ml Grappa (nach Belieben)

FÜR ERDBEERCREME MIT STERNANIS

200 g Erdbeerkonfitüre mit Fruchtstücken

5 Sternanis

Die Milch, die Sahne und den Zucker in einen großen Topf füllen und auf dem Herd langsam erhitzen. Für die Orangencreme die abgeriebene Schale und den Kardamom, für die Basilikumcreme die Stängel und nach Belieben den Grappa, für die Erdbeercreme den Sternanis hinzufügen. Wenn alles leise zu köcheln beginnt, vom Herd nehmen und beiseite stellen. So können sich die Aromen gut entfalten. Inzwischen die Gelatineblätter in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen, sie müssen vollständig bedeckt sein.

Den Topf zurück auf den Herd stellen und die aromatisierte Sahne-Milch-Mischung zum Kochen bringen. Die ausgedrückten Gelatineblätter dazugeben und mit dem Schneebesen so lange rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Bei der Orangencreme die im Sieb aufgefangenen Schalen und den Kardamom wegwerfen und die Creme in Portionsförmchen füllen. Für die Basilikumcreme die zerriebenen Basilikumblätter in den Topf geben, kurz ziehen lassen, passieren, Blätter und Stängel wegwerfen und die Creme in Portionsförmchen füllen. Bei der Erdbeercreme die Creme vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Inzwischen die Konfitüre mit einer Gabel so verrühren, dass sie eine geschmeidige Konsistenz annimmt, aber noch kleine Fruchtstücke enthält. Die abgekühlte Sahne-Milch-Mischung mit dem Schneebesen aufschlagen, passieren, den Sternanis wegwerfen, die Konfitüre einrühren und die Creme in Portionsförmchen verteilen. Egal, welche Creme Sie zubereiten, alle müssen jetzt für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank – noch besser aber über Nacht.

