

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #41

mit Markus Tobias Vettel, verkochbar Haßloch

Fingerfood im Glas

Linsensuppe von roten Linsen

Zutaten:

250g rote Linsen
1 kleine Zwiebel
2 kleine Karotten
1 Zucchini
2 St. Frühlingslauch
500 ml Gemüsebrühe
1 kleine Dose Kokosnussmilch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
grüner Curry, gelber Curry, grob geschroteter Curry
Olivenöl



Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. Dann die Roten Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und mit den Zucchini in kleine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Nach ca. 15 Minuten die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und die Kokosnussmilch dazugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit die Karotten- und Zucchiniwürfel zugeben, bissfest garen (ca. 5 Minuten).

Am Schluss die Suppe nochmals abschmecken und mit den Frühlingszwiebeln anrichten.



Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffel

Zutaten:

2 Päckchen Frankfurter Grüne Soße Kräuter (Borretsch, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Kerbel, Pimpinelle)
2 Becher Naturjoghurt á 200 g
2 Becher Saure Sahne (10 % Fett) á 200 g
6 hartgekochte Eier
Essig oder Saft von 1 Zitrone
Delikatessensenf
schwarzer Pfeffer, Salz
1 Pack kleine Kartoffeln (Drillinge)



Die Kräuter fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Joghurt und Sahne verrühren, Kräuter und kleingeschnittene Eier zugeben, mit den Gewürzen und Essig bzw. Zitronensaft abschmecken.

Kartoffeln bürsten und in Wasser kochen.

Frankfurter Soße in kleine Gläser füllen, Kartoffel halbieren und auf der Soße anrichten. Mit einer halbierten Cocktailtomate und Kräuter dekorieren.

Hähnchenspieße mit Mango-Curry-Salsa

Zutaten

600 g Hähnchenbrustfilet
1 Mango (möglichst Flugmango)
2 Frühlingszwiebeln
1 milde rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer (20 g)
1 EL Öl
1 EL mildes Currypulver (oder Mischung aus verschiedenen Curry's)
2 – 3 EL Limettensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Butterschmalz und Olivenöl
20 g Sesamsamen
Schaschlik Spieße (wässern!)



Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und klein würfeln. Zwei Drittel der Würfel fein pürieren, restliche Würfel unterheben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Chilischote entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili darin kurz glasig anbraten. Currypulver und Mango Püree mit den Mangowürfeln unterrühren. Zusammen kurz aufkochen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. In kleine Gläser füllen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese wellenförmig auf Spieße stecken, pfeffern und im heißen Butterschmalz und Olivenöl auf jeder Seite 1 – 2 Minuten braten und salzen. Die Spieße mit Sesam bestreuen und in den Gläsern mit der Salsa anrichten.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer Markus