

# So kocht die Welt

**Aromatische Gewürze, außergewöhnliche Kombinationen – wer in die Kochtöpfe anderer Länder schaut, kann viel entdecken.**

## Zypriotischer Fisch in Folie



Foto: Fuchs Gewürze

**Griechische und türkische Einflüsse prägen die landestypische Küche Zyprens.**

1. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Knoblauch-Pfeffer Gewürzmischung bestreuen.
2. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und zerdrücken.

3. Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Fetawürfel, Kapern und Speckwürfel mischen, mit Knoblauch-Pfeffer würzen und auf vier große Stücke Alufolie verteilen. Fischfilets darauf geben und je 2 Chillies obenauf setzen.

4. Alufolie gut verschließen und die Fischpäckchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 175 °C) 25 Minuten garen.

*Dazu knuspriges Baguettebrot servieren.*

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilets à ca. 150 g
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 TL Knoblauch-Pfeffer Gewürzmischung, z.B. von Fuchs
- 1 Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Fetawürfel in Öl
- 1 kleines Glas Kapern (40 g)
- 50 g Speckwürfel
- 8 ganze getrocknete Chillies

**Pro Portion: 1513 kJ/360 kcal**

## Poulardenbrust sizilianisch

30 Min.



Foto: Bertolli

Genuss  
für

### Zutaten für 4 Portionen

2 unbehandelte Zitronen  
4 Poulardenbrüste ohne Haut und Knochen à 200 g  
Salz, Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
50 g Pinienkerne  
30 g Rosinen  
2 EL Honig  
100 ml trockener Weißwein, z.B. Corvo bianco  
1 TL Hühner-Kraftbouillon  
4 Orangen  
1 Radicchio  
1 Bund Brunnenkresse  
evtl. 100 g Sprossen

1. Zitronen heiß waschen, Schale dünn abschälen und den Saft auspressen. Fleisch salzen, pfeffern und in 2 EL heißem Olivenöl rundherum anbraten. Herausnehmen.
2. Die Pinienkerne in der Pfanne rösten. Rosinen, Zitronenschale und Honig zufügen, mit Zitronensaft und Wein ablöschen. 1/8 l (125 ml) Wasser dazugießen und aufkochen.
3. Hühner-Kraftbouillon, restliches Olivenöl und die Poulardenbrüste zufügen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch ca. 60 Minuten ziehen lassen.
4. Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden und 4 Teller damit

belegen. Radicchio und Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Auf den Orangenscheiben anrichten.

5. Fleisch aus der Marinade nehmen, aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Marinade beträufeln.

*Nach Belieben mit frischen Sprossen garnieren.*

Marinierzeit: ca. 60 Minuten

**Kontrastreich:** *Sizilien, die Insel der Sonne und der Zitronen, ist vor allem bekannt für ihre kontrastreichen Genüsse. Süß und herzhaft, salzig und sauer vereinen sich zu außergewöhnlichen Kreationen.*

Pro Portion: 2436 kJ/585 kcal

## Guinness Stew mit Lamm

30 Min.

1. Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Bräter erhitzen, die Fleischwürfel hineingeben und rundherum braun braten. Herausnehmen.
3. Zwiebelwürfel, Knoblauch, klein geschnittenes Suppengemüse und Kartoffeln in den Bräter geben und im

verbliebenen Bratfett kurz dünsten. Fleisch wieder dazugeben. Mehl untermischen und alles bei schwacher Hitze 1–2 Minuten garen.

4. Guinness und 1/4 l (250 ml) Wasser dazugießen und aufkochen. Fleischsuppe, Lorbeer und Thymian ebenfalls dazugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft: 150 °C) ca. 1 1/2 Stunden garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Im Backofen: 90 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen

750 g Lammkeule  
2 große Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün  
750 g Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
2 EL Mehl  
1 Flasche (0,33 l) Guinness  
2 EL Knorr Fleischsuppe  
1 Lorbeerblatt  
1 Stiel Thymian  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

Pro Portion: 1900 kJ/455 kcal



Fotos: Knorr

Einfach  
lecker

## Gebackener Ziegenkäse auf Salat

1 cm dicke Scheiben Ziegenkäse von der Rolle in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten vorsichtig braten, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Oder die Käsescheiben auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Grill 2–3 Minuten überbacken. Auf Salat, z.B. Feldsalat, mit Kräuterdressing und kleinen Croûtons servieren. Bon Appétit!



**Lecker:**  
Die traditionelle schottische Küche liebt deftige Eintöpfe mit Fleisch.

30 Min.

## Schnelle Asia-Pfanne

karamellisieren, Weißkohl dazugeben und ca. 5 Minuten garen.

**6.** Möhren, Lauch, Staudensellerie zugeben und weitere 5 Minuten garen. Paprika und Sprossen zusammen mit dem Fleisch und der Marinade zufügen. Nach Geschmack etwas Wasser zugießen und mit Honig, Ingwer, Cayennepeffer und Salz abschmecken.

Pro Portion: 1865 kJ/447 kcal

## Wasabi-Mandeln

Für 16 Portionen

1 Eiweiß, 450 g californische Mandeln, 2 EL Wasabipulver (im Asialaden), 2 TL grobes Salz, 2 TL Speisestärke

1. Das Eiweiß mit 1 EL Wasser schaumig schlagen. Mandeln zugeben und umrühren. Anschließend in ein Sieb geben und vorsichtig schütteln.
2. Wasabipulver, Salz und Stärke mischen. Mandeln zugeben und darin mischen. Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 130 °C 30 Minuten backen. Mandeln mischen, die Temperatur auf 90 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.



Im nächsten Heft:

**Saftige Aufläufe**

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.

Mit Pfiff

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Basmatireis  
300 g Schweinefilet  
1 Knoblauchzehe  
frischer Ingwer  
4 EL Zitronensaft  
6 EL Sojasauce  
Cayennepeffer  
1 EL Sesamsaat  
200 g Weißkohl  
2 mittelgroße Möhren  
1 Stange Lauch  
4 Stangen Staudensellerie  
1 rote Paprikaschote  
4 EL Pflanzenöl,  
z.B. Becel Omega 3  
1 TL Honig  
150 g Sojabohnensprossen  
Salz

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und pressen.
2. Ingwer schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft, Sojasauce und Pfeffer mischen. Das Fleisch darin ca. 30 Minuten marinieren.
3. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und zur Seite stellen.
4. Weißkohl, Möhren, Lauch, Staudensellerie und Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
5. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Fleisch darin braten und herausnehmen. Restliches Öl und Honig in der Pfanne