

Top: Die Trendküche

Let's cook: Kartoffeln mit Pesto, Tortillas mit feuriger Füllung, pfffiges Mango-Ragout oder Teriyaki-Ingwer-Dip – alles nichts von gestern.



Kartoffeln mit Tomatenpesto



60 Min.

Foto: CMA Obst & Gemüse

1. Die Kartoffeln ungeschält kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, dann pellen und etwas abkühlen lassen.
2. Von jeder Kartoffel an einer Seite eine dünne Scheibe abschneiden, damit sie gut liegen können. Kartoffeln mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen.
3. Für die Füllung Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Nüsse fein mahlen (nach Belieben bereits gemahlene Nüsse kaufen).
4. Rapsöl nach und nach untermischen. Tomatenwürfel, Knob-

lauch und geriebenen Käse unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

5. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die kleinen Blättchen von den Stielen streifen. Pesto in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen, auf einen Teller setzen und mit Thymian bestreuen.

Tipp: Wer die Kartoffeln z.B. als Snack zur Fußball-Weltmeisterschaft servieren möchte, setzt sie in bunte Papierförmchen. Das Pesto lässt sich gut vorbereiten.

Zutaten für 4 Portionen

750 g kleine fest kochende Kartoffeln

Für die Füllung

350 g Tomaten
3 Knoblauchzehen
50 g Haselnusskerne
75 ml kaltgepresstes Rapsöl
50 g frisch geriebener Emmentaler Käse
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Stiele Thymian

Pro Portion: 1850 kJ/440 kcal

Feurige Tortillas mit Dip

30 Min.



Foto: Rama

Schön scharf

Zutaten für 8 Stück

300 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Pflanzencreme
100 g Frühlingszwiebeln
20 g getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Dose gebackene Bohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
1 EL Paprikamark
1 EL Ajwar (Glas)
8 Tortillas (ca. 350 g)
25 g Parmesankäse
200 g Tomaten
1 Bund Basilikum
1 Schalotte, 1 EL Olivenöl
200 ml Cremefine zum Verfeinern, Zucker

1. Die Hähnchenbrust abspülen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und in Pflanzencreme anbraten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln, zufügen und ca. 5 Minuten mit den Hähnchenwürfeln schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
2. Bohnen in die Pfanne geben und mit Paprikamark, Ajwar, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Geflügel-Gemüse-Mischung zufügen und mischen.
3. Tortillas mit der Masse bestreichen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform (20 × 30 cm)

legen. Parmesan darüber streuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten überbacken.

4. Für den Dip: Tomaten und Basilikum waschen. Tomaten fein würfeln, Basilikum in Streifen schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Alles zusammen mit dem Olivenöl mit einem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Cremefine unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Dip zu den Tortillas reichen.

Im Backofen: ca. 15 Minuten

Pro Portion: 1323 kJ/316 kcal

Hackbällchen in Mango-Ragout

35 Min.

1. Hackfleisch mit Eigelb mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 10 Bällchen formen und im heißen Öl rundherum braten. Herausnehmen.

2. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden.

Tomaten waschen und vierteln. Chilischote putzen, die Kerne entfernen, waschen und klein schneiden.

3. Mango und Chili im heißen Bratfett anbraten. 200 ml Wasser und Sahne zugießen. Fix für Hackbällchen einrühren und aufkochen.

4. Tomaten zugeben und bei schwacher Hitze 3 Minuten garen. Hackbällchen im Ragout erwärmen. Mit Mango-Chutney, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit gehackten Kräutern garnieren.

Dazu passt Reis.

Pro Portion: 1687 kJ/403 kcal

Zutaten für 2 Portionen

350 g Hackfleisch
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
1 EL Keimöl
1 Mango
100 g Kirschtomaten
1 kleine grüne Chilischote
50 ml Schlagsahne
1 Beutel Fix für Hackbällchen Toscana (Knorr)
2–3 TL Mango-Chutney
Kräuter zum Garnieren

Mit Pfiff

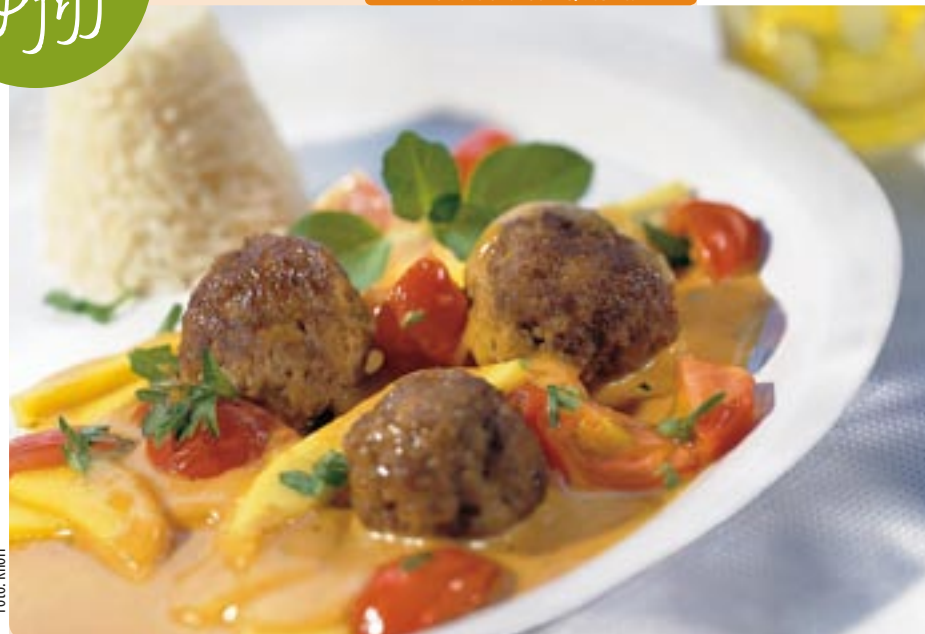


Foto: Knorr

Gemüesticks mit Ingwer-Dip

Für 4 Portionen

1. 1 Salatgurke, 1 Bund kleine Möhren, 1/2 Rettich, 4 Stangen Staudensellerie putzen und in Stifte schneiden.

2. Aus 6 EL Teriyaki Würzsauce, 1 EL Limettensaft, 1 EL gehackten Basilikumblättern und 1 EL gehackten Korianderblättern mit 1/2 TL fein geriebenem Ingwer einen Dip rühren. Mit Tabasco abschmecken.



Foto: Kikkoman

Gegensätze für Genießer: Süße Mango und scharfe Chilischote sind hier köstlich vereint.

25 Min.

Süße Zitronentörtchen



Foto: Sanelia

Teig hineinfüllen. Die Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) 20–25 Minuten backen.

4. Törtchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen stürzen. Danach die Törtchen ganz auskühlen lassen.
5. Törtchen quer halbieren und die Schnittflächen mit Lemoncurd bestreichen. Törtchen wieder zusammensetzen.
6. Puderzucker und Zitronensaft verrühren und die Oberfläche von 6 Törtchen damit bestreichen. Restliche Törtchen mit Guss beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenschalenstreifen und Melisseblättchen garnieren.

Im Backofen: ca. 25 Minuten

Pro Portion: 1134 kJ/272 kcal

Erdbeer-Shake

Zutaten für 2 Gläser

100 g Erdbeeren, 50 ml Rama Cremefine zum Verfeinern, 2 EL Amaretto-Sirup, 125 ml Milch

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, putzen und halbieren. 2 Früchte für die Garnitur zur Seite legen.
2. Cremefine, Erdbeeren und Milch mit dem Stabmixer pürieren, mit Amaretto-Sirup abschmecken und in Gläser füllen.

Ganz
fein

Zutaten für 12 Stück

2 Eier
150 g Margarine
150 g Zucker
2 unbehandelte Zitronen
225 g Mehl
25 g Speisestärke
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron

Für die Glasur

200 g Lemoncurd
(englische Zitronen-
creme aus dem Glas)

Für die Garnitur

Zitronenschale
Melisseblättchen

1. Die Eier trennen. Margarine, Zucker und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Zitronen heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 5 EL Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale unter den Teig heben.
2. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Natron mischen, sieben und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und zum Schluss vorsichtig unter den Teig heben.
3. 12 kleine Backförmchen, z.B. Muffin- oder Briocheförmchen mit ca. 7 cm Ø, fetten und den



Foto: Rama