

Ganz schön scharf

Ob frisch als Schote, getrocknet und fein gemahlen als Pulver oder als würzige Sauce – die feurige Schärfe von Chili ist durch nichts zu übertreffen.

Sommer-Chili mit Radieschen



Foto: Knorr

20 Min.

1. Die grünen Bohnen waschen, ein- oder zweimal durchschneiden und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Grüne Bohnen in einem Sieb abgießen, die Wachsbohnen dazugeben und alles gut abtropfen lassen.
2. Öl in einer tiefen Pfanne oder in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch hineingeben, mit einer Gabel oder einem Holzlöffel etwas zerpfücken und dann kräftig krümelig anbraten.
3. 300 ml Wasser zum Hackfleisch geben, Fix für Chili con Carne

einrühren und unter Rühren aufkochen. Die Bohnen dazugeben und das Chili zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Mit Chilipulver oder Cayennepfeffer scharf abschmecken.

4. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in feine Stifte schneiden. Vor dem Servieren über das Chili streuen.

Tipp: Dazu knuspriges Baguette oder körniges Reis servieren.

Zutaten für 3 Portionen

- 200 g frische grüne Bohnen
- 200 g Wachsbohnen
- aus der Dose
- Salz
- 1–2 EL Raps- oder Keimöl
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Beutel Fix für Chili con Carne
- Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1/2 Bund Radieschen

Scharfe Schweineröllchen

50 Min.



Foto: Tabasco

**Einfach
lecker**

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Bund Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 4 dünne Schweineschnitzel à 125 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Tabasco Chipotle
- 4 Tomaten à ca. 100 g
- 50 g schwarze Oliven
- 50 g mit Paprika gefüllte Oliven
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 4 EL Milch
- 2 EL Öl zum Bestreichen
- lange Holzspieße
- Alufolie

1. Oregano waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Die Schnitzel mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. mit dem Handballen noch etwas flacher klopfen und jeweils quer in 3 Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tabasco Chipotle mit Knoblauch und gehacktem Oregano verrühren und auf die Schnitzelstreifen verteilen. Das Fleisch aufrollen und jeweils 3 Röllchen auf einen langen Holzspieß stecken.
4. Tomaten putzen, waschen und je einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch der Tomaten mit einem Teelöffel aus dem Inneren herauslösen. Schwarze Oliven in Spalten vom Stein schneiden. Gefüllte Oliven in dünne Scheiben schneiden.

5. Rosmarin und Thymian waschen und trockenschütteln. Etwas für die Garnitur zur Seite legen, den Rest fein hacken.
6. Frischkäse mit Milch, den vorbereiteten Oliven und gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in die Tomaten füllen und den Deckel darauf legen.
7. Fleischröllchen auf dem heißen Grill unter Wenden 10–15 Minuten grillen, zwischendurch mit Öl bestreichen. Tomaten auf Alufolie setzen und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten grillen. Alles anrichten, mit restlichen Kräutern garnieren.

Tipp: *Chilisauce Tabasco gibt es neben der mittel-scharfen Sorte Chipotle auch in den Geschmacksrichtungen rot (sehr scharf) sowie grün (mild).*

Pro Portion: 1590 kJ/380 kcal

Spaghetti mit Chilisalsa

40 Min.

1. Zucchini, Paprikaschoten und Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.
2. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gemüswürfel zugeben und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.
3. Brühe und passierte Tomaten zum Gemüse geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

4. Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
5. Den Majoran waschen, trocken-schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Salsa mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Crème fraîche verfeinern.
6. Nudeln abgießen, mit der Salsa auf Tellern anrichten. Mit Majoran bestreuen und nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

Pro Portion: 2248 kJ/537 kcal

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 2–3 Spritzer Tabasco rot
- 125 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Packung (200 g) passierte Tomaten
- 500 g Spaghetti
- 3–4 Stiele Majoran
- Zucker
- 2 EL Crème fraîche

**Ohne
Fleisch**



Foto: Tabasco

Scharfe Chicken Wings

Für 4 Portionen

1. 1 Beutel Fix für knuspriges Brathähnchen mit 5 EL Öl, 1 EL Honig und 2 TL Chilipulver verrühren.
2. 1 kg Hähnchenflügel mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) 25 Minuten braten.
3. Dazu ein Dip aus 150 g Crème fraîche, 2 EL Aprikosenkonfitüre, 1–2 TL Currypulver und etwas Zitronensaft.

Pro Portion: 2815 kJ/673 kcal



Foto: Knorr

Schön koss: Wer mag, streut zusätzlich knusprig ausgebratene Räucherspeckwürfel über die Pasta.

60 Min.

Aprikosen-Mango-Suppe



saft und Gemüse-Kraftbouillon dazugießen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen.

5. Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab fein pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. Suppe zurück in den Topf geben und wieder erwärmen.

6. Brotaufstrich mit Milch, Koriander, Piment und Kreuzkümmel zu einer Creme verrühren. Suppe auf Teller verteilen und mit je 2 EL von der würzigen Creme verfeinern.

Pro Stück: 782 kJ/188 kcal

Erdbeer-Chili-Lassi

Für 4 Portionen

500 g Erdbeeren waschen und putzen. 1 rote Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. 1 Minzezweig waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Erdbeeren mit 3 EL Honig, den Chilistückchen, 250 ml Rama Cremefine zum Schlagen und 500 ml Buttermilch im Mixer pürieren. Minze zugeben und noch einmal kurz pürieren. Eiskalt in vorgekühlten Gläsern servieren.

Schön
scharf

Zutaten für 8 Portionen

350 g Aprikosen oder
1 Dose Aprikosen
(230 g Abtropfgewicht)
1 Mango (ca. 400 g)
50 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1–2 rote Chilischoten
4 EL Keimöl, 2 EL Zucker
50 ml trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter
200 ml Aprikosensaft
600 ml Gemüse-
Kraftbouillon
200 g Brotaufstrich mit
getrockneten Tomaten,
z.B. von Brunch
4–6 EL Milch
je 1 TL gemahlener
Koriander, Piment
und Kreuzkümmel

1. Die Aprikosen waschen, abtrocknen und entsteinen. Die Dosenfrüchte in einem Sieb gut abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Die Aprikosen in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

2. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chiliwürfel zugeben und kurz andünsten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

4. Aprikosen- und Mangowürfel zugeben und mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter, Aprikosen-

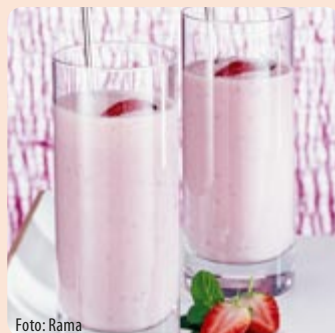


Foto: Rama