

× HÄHNCHEN-TIKKA-MASALA ×

FÜR 6–8 PERSONEN

1 STUNDE 20 MINUTEN

PLUS MARINIEREN

415 KCAL

je 1 gestrichener TL gemahlene
Gewürznelken und gemahlener
Kreuzkümmel

je 2 gehäufte TL geräuchertes
Paprikapulver und Garam Masala

3 Bio-Zitronen

6 Knoblauchzehen

1 daumengroßes Stück Ingwer

6 EL Joghurt, plus mehr zum Servieren

800 g Hähnchenbrustfilet

3 grüne und/oder gelbe Chilischoten

SAUCE

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1–2 rote Chilischoten

1 Bund Koriandergrün (30 g)

Olivenöl

1 gestrichener TL gemahlener
Koriander

2 TL gemahlene Kurkuma

6 EL gemahlene Mandeln

2 Dosen Eiertomaten (à 400 g)

1 Hühnerbrühwürfel

2 Dosen fettarme Kokosmilch
(à 400 g)

Keine Frage, hier kommt ein fabelhaftes Curry, das jeden glücklich macht. Es ist natürlich von der großartigen indischen Küche inspiriert, genau genommen aber eine anglo-indische Koproduktion, zugeschnitten auf den britischen Geschmack. So ein Curry selbst zu kochen, macht stolz wie Oskar – mit Fleisch in Topqualität, mariniert und gegrillt. Die Methode ist genial und das Ergebnis kaum zu toppen. Das Paratha-Fladenbrot dazu backe ich gern selbst (s. S. 19). Also raus in den Garten und ran an den Grill!

Gewürznelkenpulver, Kreuzkümmel und je 1 gehäuften TL Paprikapulver und Garam Masala in einer kleinen Pfanne 1 Minute rösten, damit sie Aroma entwickeln; in eine große Schüssel füllen. Die abgeriebene Schale und den Saft von 1 Zitrone dazugeben, den Knoblauch hineinpresse. Den geschälten Ingwer in die Schüssel reiben, den Joghurt und 1 TL Meersalz unterrühren. Die Hähnchenbrüste in 5 cm große Stücke schneiden und rundherum sorgfältig mit der Würzpaste einreiben. Die restlichen Zitronen in Spalten schneiden, die grünen und/oder gelben Chilischoten in Stücke. Die Fleischwürfel abwechselnd mit Zitronenspalten und Chilistücken auf Spieße stecken – aber nicht zu dicht aneinander. Die Spieße auf eine Platte legen, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, am besten jedoch über Nacht, marinieren.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den roten Chilis und den Korianderstängeln (die Blätter sind später dran) ganz fein schneiden. Alles mit 1 Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne etwa 20 Minuten goldgelb anbraten, dabei ab und zu umrühren. Gemahlene Koriander, Kurkuma, das restliche Paprikapulver und Garam Masala dazugeben und nach weiteren 2 Minuten die gemahlene Mandeln unterrühren. Die Tomaten, den zerkrümelten Brühwürfel und 300 ml kochendes Wasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch in die Pfanne gießen. Die Sauce weitere 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Zum Schluss sorgfältig abschmecken.

Sobald Sie startbereit sind, die Hähnchenspieße mit Olivenöl beträufeln und auf dem Rost, in der glühend heißen Grillpfanne oder unter dem Backofengrill von allen Seiten goldbraun und knusprig grillen. Das Fleisch von den Spießen direkt in die Sauce streifen, die Zitronenschnitze zurückbehalten. Das Curry noch einmal 2 Minuten erhitzen und nach Geschmack mit einer Küchenzange etwas Saft aus den Zitronenschnitzen hineinpresse. Ein wenig Joghurt unterrühren, das Curry mit den Korianderblättern bestreuen und mit Paratha-Brot (s. S. 19) oder luftigem Basmatireis servieren.



× SUPERSCHNITZEL ×

FÜR 4 PERSONEN

1 STUNDE 10 MINUTEN

690 KCAL

- 50g Mehl
- 2 große Eier
- 150g frische Semmelbrösel
- 4 Kalbsschnitzel (à 110g)
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1 große Gewürzgurke
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 1 EL kleine Kapern
- 4 Sardellenfilets
- Sonnenblumenöl
- 4 EL Butter
- Brombeerkonfitüre oder Preiselbeeren
- 2 Zitronen

KARTOFFELSALAT

- 800g neue Kartoffeln
- 3 EL Sauerrahm
- 1 TL Senf
- ½ Bund Schnittlauch (15g)

APFELSALAT

- bestes Olivenöl
- 2 Äpfel
- 2 Handvoll Brunnenkresse

Zartes Fleisch in knuspriger Hülle – das Konzept ist ebenso einfach wie genial. Die Panade sorgt dafür, dass der Inhalt beim Braten gut geschützt ist und am Ende alles goldbraun und lecker aussieht. So ein Schnitzel kann man natürlich nicht nur aus Kalbfleisch machen, aber der Kartoffelsalat dazu ist ein Muss.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln in Salzwasser 12–15 Minuten kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Grob würfeln und mit Sauerrahm und Senf in eine Schüssel geben. Den fein geschnittenen Schnittlauch hinzufügen (die zarten Spitzen beiseitelegen) und den Saft von ½ Zitrone hineinpressen. Den Salat durchheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mehl auf einen Teller geben, die Eier in einer flachen Schale verquirlen, die Semmelbrösel auf einem kleinen Blech verteilen. Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer (oder zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem schweren Stieltopf) flach klopfen, bis sie etwa ½ cm dick sind. In dem Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Die Schnitzel in das Ei tauchen, kurz abtropfen lassen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. In den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur die Schalotte oder Zwiebel schälen und mit der Gurke, der Petersilie (samt Stängeln), den Kapern und Sardellen fein hacken und gut vermischen.

Für den Apfelsalat den Saft von ½ Zitrone in eine Schüssel pressen und mit etwas Olivenöl verrühren. Die Äpfel in dünne runde Scheiben schneiden, am besten auf dem Gemüsehobel (keine Sorge wegen der Kerne; mit Fingerschutz arbeiten!) und in dem Dressing wenden. Die Brunnenkresse und die Schnittlauchspitzen dazugeben und erst kurz vor dem Servieren vorsichtig durchheben.

Die Schnitzel nacheinander in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur in ausreichend Sonnenblumenöl braten (es sollte den Boden der Pfanne gut bedecken). Sobald das erste Schnitzel nach etwa 2 Minuten von einer Seite goldbraun ist, wenden und 1 EL Butter dazugeben. Die Pfanne behutsam rütteln und neigen und dabei die schäumende Butter über das Schnitzel ziehen – ergibt ein fantastisches Aroma und eine schöne goldbraune Farbe. Wenn das Schnitzel gut gebräunt und durchgegart ist, schnell mit Küchenpapier abtupfen und dem ersten glücklichen Esser mit einem Schlag Kartoffel- und Apfelsalat, einem Klecks Konfitüre, etwas von der Gurken-Kapern-Garnitur und 1 Zitronenspalte servieren. Die Pfanne auswischen und mit weiterem Öl und frischer Butter die restlichen Schnitzel braten.



× STEAK-ZWIEBEL-SANDWICH ×

FÜR 4 PERSONEN

50 MINUTEN

553 KCAL

400g Rindersteak aus dem Bauchlappen (Skirt bzw. Flank Steak, auch Bavette, Dünnung)

2 Zweige Rosmarin

2 große Zwiebeln

20g Butter

Olivenöl

5 frische Lorbeerblätter

70g brauner Zucker

125ml Rotweinessig

1 Ciabatta

bestes Olivenöl

Senf (nach Belieben)

½ Zitrone

1 Handvoll Brunnenkresse

Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört das Steak-Sandwich, das mein Dad machte. Das war immer absolut traumhaft. Und mit diesem Rezept möchte ich den Genuss in eine neue Dimension heben: Für das beste Steak-Sandwich aller Zeiten habe ich das mächtige Steak sozusagen vom Podest gestoßen und die fantastischen Zwiebeln stärker ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die Rosmarinnadeln daraufzupfen. Das Fleisch mit Backpapier bedecken und mit einem Pfannenboden schlagen, damit es mürbe und überall etwa gleich dick wird. Inzwischen die Zwiebeln schälen, dabei jeweils auch die erste Schicht entfernen (für eine Suppe oder einen Eintopf aufbewahren), dann in 2cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne die Butter mit einem Schuss Öl, den Lorbeerblättern und dem Zucker zerlassen. Die Zwiebelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und 5 Minuten garen. Den Essig dazugeben. Den Deckel auflegen. Die Zwiebeln bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten schmoren, bis die Unterseite goldbraun und karamellisiert ist. Bei Bedarf gelegentlich zum Lösen einen Schuss Wasser dazugeben.

Inzwischen das Brot in den Backofen legen. Die Temperatur auf 110°C einstellen und das Brot aufbacken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne mit schwerem Boden bei starker Hitze sehr heiß werden lassen. Das Fleisch mit Olivenöl beträufeln, dann in die knallheiße Pfanne geben und pro Seite 3 Minuten braten, dann ist es medium (oder nach Belieben). Auf einen Teller legen und 1 Minute ruhen lassen, dann in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem ausgetretenen Fleischsaft sowie etwas bestem Olivenöl vermischen.

Das warme Ciabatta wie ein Brötchen aufschneiden, die Schnittflächen nach Belieben mit Senf bestreichen. Darauf die karamellisierten Zwiebeln, das Fleisch und jeweils eine kleine Portion mit Zitronensaft angemachte Brunnenkresse schichten. Das andere Brotstück daraufsetzen und leicht andrücken. Das Sandwich in ordentliche Stücke schneiden und loslegen.



× FESTLICHE SCHOKOTORTE ×

FÜR 16 PERSONEN

2 STUNDEN

542 KCAL

TEIG

250 g Butter, plus Butter
zum Ausfetten

150 g dunkle Schokolade
(70% Kakaoanteil)

2 EL Olivenöl

300 g Zucker

6 große Eier

150 g Mehl, mit 1 TL Back-
pulver vermischt

4 EL reines Kakaopulver

SCHOKOLADENREIS

300 g dunkle oder Milkschokolade,
plus Schokolade zum Garnieren

75 g Butter

1 EL flüssiger Honig

100 g Sahne

100 g Puffreis (Rice Crispies)

CREME

2 große Eiweiß

3 EL flüssiger Honig

200 g Zucker

1 gestrichener TL Weinstein

1 Msp. Vanillemark

½ TL Orangenblüten- oder
Rosenwasser (nach Belieben)

Jeder sollte ein Rezept für eine fantastische Schokoladentorte kennen – und sei es nur, um seinen Schokoladenkonsum auf einem konstanten Level zu halten. Und natürlich für besondere Anlässe, wenn ein frisch gebackener Kuchen oder ein wirklich beeindruckendes Mitbringsel gefragt ist. Egal zu welcher Gelegenheit, dieses Rezept wird die Vorstellung davon, wie eine Schokoladentorte sein muss, verändern – sie schmeckt köstlich und sieht einfach super aus.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (23 cm Ø) ausfetten und mit Backpapier auskleiden (den Rand doppelt). Die Schokolade hacken. Eine hitzebeständige Schüssel auf einen Topf mit heißem Wasser setzen. Die Schokolade darin mit Butter, Öl und Zucker schmelzen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Mischung glatt ist und glänzt. Aus dem Wasserbad nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Mit den Quirlen des Handrührgeräts auf höchster Stufe die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao und 1 gute Prise Meersalz daraufsieben und kurz untermischen. Die Masse in die Form gießen und etwa 50 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn an einem hineingesteckten Holzspieß nach dem Herausziehen noch ein bisschen klebriger Teig haftet (die Oberfläche des Kuchens wird aufgehen und einreißen; das ist ok und wird später sowieso von all den tollen Toppings verdeckt). In der Form 15 Minuten abkühlen lassen, dann zum Auskühlen auf ein Gitter legen. Auf einen Tortenständer geben und mit einem langen Messer horizontal in drei gleich dicke Scheiben schneiden. Die beiden oberen auf zwei Teller legen.

Für den Schokoladenreis die Schokolade hacken. In einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad zusammen mit Butter, Honig, Sahne und 1 Prise Salz schmelzen, bis die Mischung glatt ist und glänzt. 5 Minuten abkühlen lassen, dann den Puffreis unterrühren. Die Mischung auf die drei abgekühlten Böden verteilen.

Für die Creme die Eiweiße mit Honig, Zucker, Weinstein, 1 guten Prise Salz und 1 Schuss Wasser in eine hitzebeständige Schüssel geben. Die Schüssel auf einen Topf mit heißem Wasser setzen. Alles bei stärkerer Hitze mit den Quirlen des Handrührgeräts 6–7 Minuten schlagen, bis sich Spitzen bilden. Die Schüssel vom Topf nehmen. Vanillemark und nach Belieben Orangenblüten- oder Rosenwasser dazugeben. Weiterschlagen, bis die Mischung steif ist. 5–10 Minuten abkühlen lassen, dann auf die Böden verteilen und die Böden akkurat aufeinanderstapeln. Damit die Torte richtig schön wird, mit einem großen Messer Schokoladenspäne abziehen und sie damit verzieren. Kerzen oder Wunderkerzen in den Kuchen stecken. Anzünden und in himmlisch sündigem Genuss schwelgen!

