

Sommer-Sandwich mit Mango-Chili-Dip

Zutaten (FÜR 6 STÜCK)

- 6 SCHEIBEN SANDWICH-TOASTBROT
- 200 G GRAVED LACHS
- 100 G RUCOLA
- 2 EIER, HARTGEKOCHT
- 3 EL MEERRETTICH
- 2 EL FRISCHKÄSE
- 1 MOZZARELLA, 125 G
- 1 ZITRONE
- SALZ, PFEFFER

Für den Mango-Chili-Dip

- 1 REIFE MANGO
- 1 ROTE CHILISCHOTE
- 3 EL OLIVENÖL
- 1 TL FISCHSAUCE
- SALZ, PFEFFER



Das Sandwich an sich kann natürlich je nach Geschmack variiert werden. Wir haben uns für eine leichte Sommer-Variante entschieden. Zur Vorbereitung den Frischkäse mit dem Meerrettich vermischen und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen und

den Saft über die einzelnen Lachsscheiben geben.

Dann jeweils eine Scheibe Toast mit dem Frischkäse-Meerrettich-Dip bestreichen. Eine Scheibe Lachs, 1–2 Scheiben Ei und ein bisschen Mozzarella darauflegen. Am Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und ein paar Blätter Ru-

cola darauf drapieren.

Für den Dip die reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Zusammen mit der grob gehackten Chilischote (je nach gewünschtem Schärfegrad auch ein paar mehr), dem Olivenöl und der Fischsauce in einen hohen Behälter geben und mit dem Stabmixer zu einer

cremigen Masse pürieren. Am Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe eines Butterbrot-papiers und eines Bindfadens die Sandwichs zu kleinen Päckchen schnüren und zusammen mit dem Dip servieren.

Honighuhn
gut verpackt





Zutaten (FÜR 4 PORTIONEN)

400 G HÜHNERBRUSTFILET

150 G CHORIZO

300 G JUNGSPARGEL (ASIA-MARKT)

1 GROSSE, UNBEHANDELTE ZITRONE

2 THYMIANZWEIGE

2 EL HONIG

ETWAS KORIANDER

1 TL PIMENTÓN DE LA VERA

(ODER NORMALES PAPRIKAPULVER)

OLIVENÖL

SALZ UND PFEFFER

BACKPAPIER

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Hühnerbrustfilets in mundgerechte, fingergroße Stücke zerteilen. Die Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Frucht halbieren, zwei Scheiben aus der Mitte herunterschneiden und beiseitelegen, den Saft der übrigen Zitrone pressen und mit dem Honig und dem Paprikapulver mischen, bis der Honig vollständig aufgelöst ist. Anschließend die Hühnerbrustfilets darin 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Die Chorizo häuten, der Länge nach teilen und in Scheiben schneiden. Den Jungspargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Das Backpapier auslegen und vier gleich große Quadrate daraus schneiden. Je zwei übereinanderlegen und das jeweils obere Papier in der Mitte mit Olivenöl bestreichen. Die Chorizo, den Spargel und die Zitronenscheiben darüber verteilen, anschließend die Hühnerbruststücke mit Marinade darübergerben, zum Schluss je einen Thymianzweig darauflegen.

Die Pakete verschließen, mit einem Bratfaden zubinden und für 15 Minuten in den Backofen geben. Die Pakete öffnen, die gezupften Korianderblätter darüberstreuen und alles auf dem Papier anrichten, dazu Reis oder geröstetes Fladenbrot servieren.



Mango-Müsli



Zutaten (FÜR 2 GLÄSER)

1	MANGO
2	MANDARINEN
	SAFT VON ½ ZITRONE
1 TL	BRAUNER ZUCKER
20 G	GETROCKNETE APFELRINGE
250 G	JOGHURT
150 G	KNUSPERMÜSLI
1 HANDVOLL	WALNÜSSE

Die Verrine besteht aus drei Komponenten, wobei das Müsli und das Joghurt keine Arbeit erfordern. Das macht das Rezept so einfach und trotzdem so unglaublich lecker.

Für das Püree die Mango grob schneiden und die Mandarinen-Filets herauslösen. Zusammen mit etwas Zitronensaft und dem braunen Zucker in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren.

2 Gläser bereitstellen. Als unterste Schicht etwas Müsli hineingeben. Anschließend Joghurt, Püree und Müsli abwechselnd schichten und am Schluss mit ein paar Apfelingeln und Walnüssen dekorieren.