

Putenspießchen mit Erdnusssauce

Zutaten für 4 Portionen: 300 g Putenschnitzel, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 walnussgroßes Stückchen Ingwer, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1/4 l Hühnerbrühe, 2 EL Erdnusscreme (fertig aus dem Glas), 1 Prise Cayennepfeffer, 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

1. Das Putenfleisch von beiden Seiten mit Paprikapulver einreiben. In kleine, höchstens 1 cm große Würfel schneiden und auf 12 kleine, geölte Spießchen stecken.
2. Den Ingwer Schälen und fein hacken. die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in feine Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Putenspießchen darin von jeder Seite etwa 2 Min. braten. Leicht salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warmhalten.
4. Im Bratfett die weißen und hellgrünen Zwiebelringe und den Ingwer unter Rühren andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen. die Erdnusscreme einrühren, die Sauce etwa 1 Min. kräftig köcheln lassen.
5. Die Erdnusssauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, etwa 1 EL Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Die Putenspießchen mit der Sauce anrichten, die dunkelgrünen Zwiebelringe aufstreuen. Dazu Zitronenschnitze reichen.
6. Garnier-Tipp: Hauchfeine Streifen von roter Paprikaschote oder Chilischote auf die Sauce streuen

Zander in Korianderbutter

Zutaten für 4 Portionen: etwa 750 g Zanderfilets, Salz, 2 Zitrone, 2 Schalotten, 3 EL Butter, 300 g tiefgekühlte Erbsen, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Petersilie, 250 g Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL gemahlener Koriander

Zubereitung:

1. Die Zanderfilets kurz abspülen, trockentupfen. Jedes Filet längs halbieren, und jede Hälfte danach in 5 Stücke schneiden. Leicht salzen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. Die Schalotten feinhacken. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen. Die Schalotten andünsten, die Erbsen aus der Packung dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen. Sanft dünsten. Inzwischen die Petersilie hacken, die Kirschtomaten waschen und halbieren.

3. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen. den Knoblauch dazu pressen, den Koriander einrühren. Die Filetstückchen in der Butter von jeder Seite 2-3 Min. sanft braten. mit einigen Tropfen Zitronensaft würzen, pfeffern.
4. Die Petersilie unter die Erbsen mischen, mit Salz Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Vom Herd nehmen und die Kirschtomaten unterheben. Zu den Fischfilets servieren.

Nach diesem Rezept können Sie auch andere Süßwasserfische wie Felchen, Forellen oder Saiblinge zubereiten.

Himbeer-Avocadoquark

Zutaten für 4 Portionen: 1 reife Avokado, 3-4 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale, 250 g Speisequark (20%), 1 EL Creme fraîche, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 g frische Himbeeren, 2 EL Himbeersirup. 1 EL Pinienkerne oder Mandelsplitter, Puderzucker zum Bestäuben.

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. das Fruchtfleisch schälen, etwas zerkleinern und mit 2 EL Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale pürieren. den Speisequark und die Creme fraîche untermischen, mit dem Zucker und dem Vanillezucker abschmecken.
2. Die Himbeeren waschen und putzen. Den Avocadoquark in Schälchen füllen, mit den Himbeeren garnieren.
3. Den Himbeersirup mit dem restlichen Zitronensaft verquirlen, über die Himbeeren träufeln. Die Pinienkerne oder Mandelsplitter in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und über den Quark streuen. Dünn mit Puderzucker bestreuen.