

Bunter Sommersalat mit Mango-Kokosmilch-Dressing



Du brauchst:

1 reife Mango
2 Esslöffel Olivenöl
200 ml Kokosmilch
4 Esslöffel süße Chilisoße
2 Esslöffel Balsamico-Essig
5-6 Blättchen Basilikum
Blattsalat
Früchte der Saison (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren) nach Belieben

So machst du´s richtig:

- 1.) Mangos schälen und mit dem Messer Gitter in die Mango schneiden, so dass sich das Fruchtfleisch besser lösen lässt.
- 2.) Das Fruchtfleisch von der Mango lösen und in eine Schüssel geben.
- 3.) Basilikum klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- 4.) Olivenöl, Kokosmilch, Chilisoße, Balsamicoessig hineingeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 5.) Mandeln in einer Pfanne ohne Öl unter ständigem Rühren goldgelb anrösten und zur Seite stellen.
- 6.) Blattsalat putzen, waschen und zerpfücken.
- 7.) Beeren waschen.
- 8.) Etwas von dem Dressing auf den Salat träufeln.
- 9.) Alles auf einem Teller anrichten und mit Kapuzinerkressen bzw. den Mandeln garnieren.
- 10.) Restliches Dressing in ein kleines Schälchen geben, mit zwei Basilikumblättchen garnieren und zusammen mit dem Salat servieren.

Sommerliches Hähnchenbrustfilet mit Mandel-Frischkäse-Dressing und Paprika-Zucchini-Gemüse



Das brauchst du:

4 Hähnchenbrustfilets
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
100 g gestiftete Mandeln
500 g Frischkäse
Zitronenzesten
3 Paprika (grün, rot, gelb)
2 Zucchini
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Chiliflocken
Öl zum Braten

So machst du´s richtig:

- 1.) Paprika und Zucchini in kleine Würfelchen schneiden.
- 2.) Thymian und Rosmarin klein schneiden.
- 2.) Mandeln in einer Pfanne goldgelb anrösten und zur Seite stellen.
- 3.) Für das Mandel-Joghurt-Dressing das Joghurt in eine Schüssel geben und die Zesten einer halben Zitrone hineingeben.
- 4.) die Mandeln hinzugeben.
- 5.) Mit Salz würzen und kühl stellen.
- 6.) Die Paprika und die Zucchini in Öl anbraten.

- 7.) Thymian und Rosmarin hinzugeben.
- 8.) Das Fleisch waschen und mit Salz würzen.
- 9.) In einer Pfanne auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten, dann den Kreuzkümmel zugeben.
- 10.) Das Gemüse auf einem Teller anrichten.
- 11.) Das Joghurt-Dressing längs auf dem Teller verteilen.
- 12.) Das Fleisch in 3 gleich große Stücke schneiden und auf das Dressing legen.
- 13.) Mit Thymian und Rosmarin garnieren und servieren.

Dessert: Mango-Tango



Du brauchst:

1 reife Mango
1 Maracuja
Mark einer Vanilleschote
250 g Mascarpone
250 g Naturjoghurt
250 g Magerquark
80 g Puderzucker
Minzblätter

So machst du´s richtig:

- 1.) Mango schälen und Fruchtfleisch herauslösen.
- 2.) Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren, so dass trotzdem noch Stückchen enthalten sind.
- 3.) Maracujas in der Mitte durchschneiden und die Kerne herauslösen.
- 4.) Maracujakerne ebenfalls in das Mango-Ragout geben.
- 5.) Aus einer Vanilleschote das Mark herauslösen.
- 6.) In einer anderen Schüssel den Mascarpone, das Joghurt und den Quark mit dem Puderzucker und dem Vanillemark glatt rühren.
- 7.) In Gläsern mithilfe eines Spritzbeutels die Quarkmasse abwechselnd mit dem Mango-Maracuja-Ragout schichten.
- 8.) Mit einigen Blättern Minze garnieren und servieren.