



## Karibik - Bowle

\*\*\*

Hähnchenspieße mit Curry-Kokos-Duft  
Marinierte-Feta-Spieße  
Crosthini mit Avocado-Zitronen-Creme

\*\*\*

Nüsslisalat mit Apfeldressing

\*\*\*

Grünes Thai-Gemüse-Curry mit Poulet

\*\*\*

Orangencoup

## Karibik – Bowle

Für 2 Liter oder 10 Gläser

**4 Orangen** filetieren, mit **0,5 dl Grand Marnier** begiessen.

1 geschälte, in Scheiben geschnittene **Banane** und 2 abgetropfte Dosen **Frucht-Cocktail** à 250g zu den Orangen geben, zugedeckt an einem kühlen Ort 2 Tage ziehen lassen.

Mit je 1 Flasche gut gekühltem **Weisswein** und **Sekt**, z.B. Freixenet, auffüllen.

### Flüssige Vorbereitung:

Fruchtig, spritzig und prickelnd: Die Karibik-Bowle ist ein Party-Hit. Zwei Tage vor dem Fest sollte sie bereits angesetzt werden. Dabei werden die Früchte in Alkohol eingelegt, damit sie gut durchziehen. Wein, Sekt oder auch Mineralwasser kommen erst kurz vor dem Servieren dazu. Eisgekühlt schmeckt jede Bowle am Besten. Zu viele Eiswürfel machen sie jedoch wässrig.

Tipp: Das Bowlengefäß in eine mit Eiswürfel gefüllte Schüssel stellen.



## Hähnchenspieße mit Curry-Kokos-Duft

**Ergibt 20 Stück**

2 Hähnchenbrustfilets

Für die Marinade

4 Stängel Zitronengras

1 EL Currypulver

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Stück frischer Ingwer (5 cm) gehackt

1 EL brauner Rohrzucker

2 Schalotten, gehackt

15 g Koriandergrün

4 EL Fischsauce

125 ml Kokosmilch

1 TL Salz

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

½ EL ÖL (nach Belieben)



20 Holzspieße (15 cm lang) in kaltem Wasser eingeweicht.

Die Hähnchenbrustfilets in 20 Würfel (2,5 cm gross) schneiden und in eine Porzellanschüssel geben.

Für die Marinade von den Zitronengrasstängeln die harten äusseren Schichten entfernen. Das Innere fein hacken. Zitronengras, Currypulver, Knoblauch, Ingwer, Zucker, Schalotten, Koriandergrün, Fischsauce, Kokosmilch, Salz und Pfeffer in den Mixer füllen und glatt pürieren.

Die Marinade über die Fleischwürfel giessen und diese sorgfältig darin wenden. Abgedeckt mindestens 1 Std. kühl stellen.

Je 1 Fleischwürfel auf jeden Holzspieß stecken. Grillpfanne mit dem Öl erhitzen. Die Spieße von jeder Seite 5 Min. grillen. Heiss, warm oder raumtemperiert servieren.

## Marinierte-Feta-Spiesse

Ergibt 20 Stück

- 2 EL Sesamsamen
  - 1 EL Fenchelsamen
  - 200 g Feta
  - 1 Bio Zitrone, abgeriebene Schale
  - 1 EL Zitronensaft
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 ½ TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
  - 15 g Minze, fein gehackt
  - ½ Salatgurke, geschält und entkernt
  - 10 schwarze Oliven ohne Stein
  - 20 Minzeblätter
- 20 Holzspiesse



Sesam und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze in 3 Min. goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

Den Feta vorsichtig kalt abspülen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Den Käse in 20 Würfel (2 cm gross) schneiden. Geröstete Gewürze, Zitronenschale und -saft, Öl und Pfeffer mischen. Die Käsewürfel sorgfältig in der Mischung wenden und abgedeckt 4 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die gehackte Minze über die Käsewürfel streuen und gut unterheben.

Die Gurke in 20 Würfel (1 cm) schneiden. Die Oliven längs halbieren.

Je 1 Minzeblatt, 1 Olivenhälfte, 1 Gurkenwürfel und 1 Fetawürfel auf jeden Holzspieß stecken. Die Spiesse gekühlt oder raumtemperiert servieren.

## Crostini mit Avocado-Zitronen-Creme

### Für 20 Crostini

- 1 grosse reife Avocado
- 100 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgerieben
- ½ Zitrone, Saft
- Salz
- 1 Spritzer Tabasco

Alle Zutaten im Mixer pürieren.



Die Creme auf 20 Crostini streichen und mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen und mit einer Zitronenzeste garnieren.



## Nüsslisalat mit Apfeldressing

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Koch-/ Backzeit: 10 Minuten

200 g Nüsslisalat

4 EL Kürbiskerne

Salz

1 EL Kürbiskernöl

1 TL Dijonsenf

1 1/2 EL Zitronensaft

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 EL Olivenöl

2 säuerliche Äpfel

2 EL Butter

2 TL Zucker



Den Nüsslisalat gründlich waschen und trockenschütteln.

In einer trockenen Bratpfanne ohne Öl die Kürbiskerne unter Rühren anrösten, bis sie sich aufblähen und leicht braun sind. Die Kürbiskerne leicht salzen, mit dem Kürbiskernöl verrühren und auf einem Teller beiseitestellen.

Für das Dressing den Senf mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl zu einer cremigen Sauce dazuschlagen.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in knapp 1 cm grosse Würfel schneiden.

In der Bratpfanne die Butter mit dem Zucker schmelzen. Die Apfelwürfel beifügen und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Den Nüsslisalat locker mit der Salatsauce mischen und auf den Teller verteilen. Die Apfelwürfel und die Kürbiskernen darauf verteilen und den Salat sofort servieren.

## Grünes Thai-Gemüse-Curry mit Poulet

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

400 g Pouletschnitzel  
2 cm Galgant  
1-2 Chilischoten  
1 Stängel Zitronengras  
2 EL Fischsauce  
300 g Karotten  
1 Zwiebel  
300 g Fenchel  
8 Mini-Maiskolben  
2 Peperoni  
300 g Zucchini  
200 g Auberginen  
2 EL Sonnenblumenöl  
5 dl Kokosmilch  
1-2 EL grüne Currypaste  
100 g Cashewkerne  
Salz  
½ Bund Koriander



Poulet kalt abspülen und trocken tupfen. In 1 cm grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Galgant schälen, an der Bircherraffel reiben. Chillis nach Belieben mit oder ohne Kernen sehr fein hacken. Vom Zitronengras harte Blätter entfernen, Rest fein schneiden. Alles mit der Fischsauce zum Poulet geben und mischen. 15 Minuten marinieren.

Karotten, Zwiebeln und Fenchel in 1 cm grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Maiskolben halbieren. Peperoni, Zucchini und Auberginen in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. In eine zweite Schüssel geben.

Fleisch in einer beschichteten Bratpfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. In einen grossen Wok geben. Kokosmilch dazugiessen. Currypaste beugeben. Zu Beginn erst 1 Esslöffel Paste beugeben, den Rest später nach gewünschter Schärfe daruntermischen. Alles aufkochen. Karotten, Zwiebeln und Fenchel daruntermischen. Curry zugedeckt leise köchelnd 10 Minuten garen. Dann Cashewkerne, Mais, Peperoni und Zucchini dazugeben. 5 Minuten garen. Auberginen zum Schluss 5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Currypaste abschmecken. Koriander grob dazuschneiden. Mit Basmatireis servieren.

## Orangencoup

4 - 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

### Creme:

5 dl Orangensaft zimmerwarm  
1 P. Tortenhilfe Rahm-Quark  
2 EL Cointreau  
500 g Magerquark  
4 dl Milch

### Verzieren:

2 Orangen

### Creme

Orangensaft und Tortenhilfe Rahm-Quark in eine möglichst hohe Schüssel geben. Mit dem elektrischen Schwingbesen auf der höchsten Stufe etwa 4 Minuten schlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist.

Cointreau dazugeben

30 Minuten kühlstellen

Magerquark nach und nach kurz unter die Masse schlagen. Am Schluss die Milch darunter rühren.

Die Creme in Coupeschalen verteilen.

### Verzieren

Orangen schälen, die Schnitze enthäuten und die Coupes damit verzieren.

