

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Larske Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 26.02.2017
"KitchenCase bei den Kadetten Schaffhausen"

Spaghetti - Hand Ball Style - Power Salat und Granatapfel Smoothie mit Himbeeren (für 4 Personen)



Spaghetti:

ca. 8 - 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 200 g Spaghetti
- ★ Salz
- ★ Wasser

Zubereitung:

Reichlich Wasser zum Kochen bringen.
Gut salzen!
Pasta zugeben und sprudelnd kochen.
Gelegentlich umrühren und bissfest kochen.
Wenn die Pasta bissfest gekocht ist, auf ein Sieb
schütten, kurz abtropfen und noch heiss servie-
ren.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 26.02.2017
"KitchenCase bei den Kadetten Schaffhausen"

Spaghetti - Hand Ball Style - Power Salat und Granatapfel Smoothie mit Himbeeren (für 4 Personen)



Sugo:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

Zubereitung:

- ★ 3 St Schweinsbratwürste grob
- ★ Olivenöl
- ★ 1 St Knoblauch
- ★ 1 St rote Zwiebeln
- ★ 250 g Cherry Tomaten
- ★ 1 dl Tomaten Saft
- ★ 1 dl Weisswein
- ★ Thai Basilikum
- ★ Frischer Oregano
- ★ Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ★ Parmesan am Stück

Bratwurst darm aufschneiden und Brät herausdrücken. Brät in kleinere Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen kurz von allen Seiten anbraten und beiseite stellen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in die Pfanne reiben und Zwiebeln zugeben. Alles erneut miteinander kurz dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Cherry Tomaten halbieren und zugeben. Kräuter klein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Tomatensaft zugeben. Alles nun ca. 5-6 Minuten köcheln lassen. Erneut etwas Basilikum und Oregano grob schneiden und zugeben. Bällchen in die Sauce zurückgeben und gar ziehen lassen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

1. Beste Zeit



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 26.02.2017
"KitchenCase bei den Kadetten Schaffhausen"

Spaghetti - Hand Ball Style - Power Salat und Granatapfel Smoothie mit Himbeeren (für 4 Personen)



Power Salat:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 St Karotte
- ★ 1 St Stangensellerie
- ★ 1 St Fenchel
- ★ 1 St Salatgurke
- ★ 1 St Peperoni
- ★ 100 g Cherry Tomaten
- ★ 1 St Ei
- ★ ½ St Schalotte (feine Würfel)
- ★ ½ Teel Schnittlauch oder Petersilie
- ★ Salz/Pfeffer
- ★ ½ Teel Worcestersauce
- ★ ½ Teel Senf
- ★ 1 dl Rahm
- ★ 1 dl Weisswein Essig
- ★ 1 dl Olivenöl

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten waschen, je nach Gemüse schälen und evtl. entkernen. Alle Gemüse mit der Raffel reiben und/oder in Streifen und/oder Würfel schneiden. Die Gemüsesorten für den Salat sollten ungefähr alle die gleiche Grösse haben. Cherry Tomaten halbieren und zugeben.

Ei, Senf und Worcestersauce in einen Mixbecher geben. Unter ständigem Mixen Rahm, Essig und dann das Olivenöl einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit etwas Honig abrunden. Schalotten Würfel und feingeschnittene Kräuter zugeben.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

1. Beste Zeit



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 26.02.2017
"KitchenCase bei den Kadetten Schaffhausen"

Spaghetti - Hand Ball Style - Power Salat und Granatapfel Smoothie mit Himbeeren (für 4 Personen)



Granatapfel Smoothie mit Himbeeren:

ca. 6-8 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 Essl Chia Samen
- ★ 6 St Datteln
- ★ 150 g Himbeeren (tk)
- ★ 1 St Granatapfel
- ★ 2 St Orangen
- ★ 200 ml Kokoswasser
- ★ Eiswürfel

Zubereitung:

Chia Samen, entsteinte Datteln, Himbeeren, Granatapfelkerne, Zeste einer Orange und Fruchtfleisch beider Orangen und Kokoswasser nacheinander in einen Mixer geben.

Etwas Eiswürfel zugeben und cremig pürieren.