


Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh

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

Rezept aus der Sendung vom 18.02.2018
KitchenCase beim Ruderclub Zürich

Würzige Pouletbrust aus dem Ofen, Orangen - Amaretto Quark Dessert, Früchte Power Drink (für 4 Personen)



Würzige Pouletbrust:

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 g kleine Kartoffeln
- ★ 4 Pouletbrust
- ★ Herbamare Trocomare
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer
- ★ ½ TI Paprikapulver
- ★ 6 Stiele Thymian
- ★ 2 Ei Öl
- ★ 200 ml Gemüsebrühe
- ★ 500 g Karotten
- ★ 25 g Butter
- ★ 1 Zwiebel
- ★ 2 Kohlrabi, (ca. 350 g)
- ★ ½ Bund Kerbel

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln halbieren. Pouletbrust mit Herbamare Trocomare, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Thymian abzupfen und hacken. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Öl in einem Bräter oder einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kurz anbraten und beiseite stellen. Kartoffeln, Zwiebeln und Thymian im Bratfett 5-7 Min. anbraten, mit Herbamare Original würzen. Fleisch wieder daraufsetzen, ca. 100 ml Brühe angießen und aufkochen. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene ca. 5 - 8 Min. garen. Karotten schälen und in schräge Stücke schneiden. Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Gemüse mit der restlichen Brühe in den Bräter geben und weitere 10 - 12 Min. garen. Kerbel abzupfen, grob hacken.



DENNER



A.Vogel
Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh

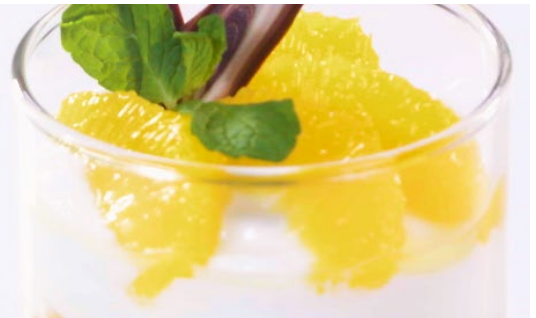


SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 18.02.2018
KitchenCase beim Ruderclub Zürich

Würzige Pouletbrust aus dem Ofen, Orangen - Amaretto Quark Dessert, Früchte Power Drink (für 4 Personen)



Orangen - Amaretto Quark Dessert:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 250 g Quark
- ★ 150 g Naturkoghurt
- ★ 30 ml Amaretto
- ★ Puderzucker nach Belieben
- ★ 100 g Löffel Bisquit
- ★ 1-2 Orangen (Zeste/Saft & Filets)
- ★ 20 ml Amaretto

Zubereitung:

Quark, Joghurt, Amaretto und etwas Puderzucker gut cremig rühren. Orangenzeste abreiben und in die Crème geben. Orangen filetieren und den Saft auspressen. Orangensaft und Amaretto verrühren, die Biskotten in kleine Stücke brechen.

1/3 Crème in die Gläser verteilen, die halbe Menge der Biskotten und Orangenfilets in den Saft tunken und auf die Crème geben, noch einmal wiederholen und zuletzt mit Crème abschließen, sollte noch etwas Orangensaft übrig sein, dann diesen über die Desserts geben.

Das Dessert kann auch ohne Amaretto hergestellt werden.



DENNER



A.Vogel
Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**

torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 18.02.2018
KitchenCase beim Ruderclub Zürich

Würzige Pouletbrust aus dem Ofen, Orangen - Amaretto Quark Dessert, Früchte Power Drink (für 4 Personen)



Früchte Power Drink:

ca. 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 250 g Quark
- ★ 5 Mandarinen
- ★ 1 Grapefruit
- ★ 2-3 Orangen
- ★ 1 Banane
- ★ 1 Apfel
- ★ 1 Birne
- ★ 1-2 EL Honig
- ★ 2 Passionsfrüchte

Zubereitung:

Mandarinen, Orangen und Grapefruit halbieren und entsaften. Diesen Saft in einen Mixer füllen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und zugeben. Apfel und Birne vierteln, entkernen, in Stück schneiden und zugeben. Honig zugeben und mixen (fein pürieren). Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auskratzen. Erneut kurz mit dem Drink mixen.

Dieser Drink kann je nach Jahreszeit mit Früchten der Saison angepasst werden.