



DENNER



A.Vogel
Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**

Torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 29.09.2018
KitchenCase beim Zürich City Roller Derby im PULS 5

BBQ Chicken, Parcours Hütchen und Süsskartoffeln Walnuss Schokoladen Brownie (für 4 Personen)



BBQ Chicken:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 g Pouletbrust
- ★ Herbamare Spicy
- ★ 2 EL Pflanzenöl

Zutaten Sauce:

- ★ 4 EL Ketchup
- ★ 2-3 EL Honig
- ★ ½ Zitrone (Saft)
- ★ 1 EL Sojasauce
- ★ 1 Knoblauchzehe gerieben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Öl und Herbamare mischen und die Pouletbrust damit marinieren. Anschließend auf dem Rost oder Backpapier in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 6 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce mischen und die Pouletbrust damit bestreichen.

Die Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen. Nach ca. 3-4 Minuten das Poulet wenden, mit der Sauce erneut bepinseln und ca. weiter 3-4 Minuten garen.



DENNER



A.Vogel



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**



Torste Jöh



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

Rezept aus der Sendung vom 29.09.2018
KitchenCase beim Zürich City Roller Derby im PULS 5

BBQ Chicken, Parcours Hütchen und Süsskartoffeln Walnuss Schokoladen Brownie (für 4 Personen)



Parcours Hütchen (Gemüseflan):

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 120 g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Karotten, o. ä.)
- ★ ¼ L Milch
- ★ 3 Eier
- ★ Herbamare Original
- ★ Muskat

Zubereitung:

Gemüse rüsten und/oder schälen, in kleinere Stücke schneiden (Brokkoli, Spinat, Karotten, o. ä., je nach Saison und Gusto).
Dann in einem Gemüsefond gut weich garen und gut abtropfen lassen. Mit der Milch in einem Standmixer fein pürieren. Die Eier zugeben und erneut mixen.
Gut würzen und abschmecken mit Herbamare Original und Muskat.
Die Masse in gebutterte Tassen oder Förmchen füllen. Förmchen in ein Wasserbad stellen und bei 175 Grad ca. 12 - 15 min. backen.



DENNER



A.Vogel



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**



Torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 29.09.2018
KitchenCase beim Zürich City Roller Derby im PULS 5

BBQ Chicken, Parcours Hütchen und Süsskartoffeln Walnuss Schokoladen Brownie (für 4 Personen)



Süsskartoffeln:

ca. 40 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 3-4 Süsskartoffeln
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ Herbamare Spicy
- ★ 100 g Fetakäse
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 2-4 Zweige Rosmarin
- ★ 8 Stück Trockentomaten

Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
Süsskartoffeln waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im heissen Öl von beiden Seiten (ca. je 5 Minuten) hellbraun anbraten.
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Herbamare Spicy würzen.
Mit zerbröckeltem Feta Käse und eingelegten Tomaten (in Steifen geschnitten) belegen.
Mit Öl beträufeln, je 1 kleinen Rosmarinzwig darauf legen und im Backofen ca. 8 - 10 Minuten bei 180 Grad fertig garen.



DENNER



A.Vogel



Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



**KITCHEN
CASE**



Torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 29.09.2018
KitchenCase beim Zürich City Roller Derby im PULS 5

BBQ Chicken, Parcours Hütchen und Süsskartoffeln Walnuss Schokoladen Brownie (für 4 Personen)



Brownie:

ca. 50 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 50 g Butter
- ★ 200 g dunkle Schokolade grob gehackt
- ★ 2 Eier
- ★ 100 g Zucker
- ★ ½ Päckli Vanillezucker
- ★ ½ TL Backpulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 100 g Baumnusskerne grob gehackt
- ★ 75 g Mehl

Zubereitung:

Butter und Schokolade unter Rühren in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen.

Eier und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Schüssel geben, rühren, bis die Masse heller ist, dann die Schokoladen/Buttermischung darunter rühren.

Nüsse und Mehl daruntermischen, Teig in der vorbereiteten Form verteilen.

Backen: ca. 35-45 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Brownies müssen innen noch leicht feucht sein.

Mit Eis, Schlagrahm oder einfach so geniessen.