

# HEIDELBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND MANDARINENSAFT

## HEIDELBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND MANDARINENSAFT

Ich kaufe ja regelmäßig viel frisches Obst ein und ab und an kommt es dann auch vor, dass wir es nicht schaffen alles davon zeitnah zu essen. Ich hatte zum Beispiel für den winterlichen Mandarinen-Gin Tonic zwei Kisten Mandarinen gekauft und am Ende nur die Hälfte gebraucht. Ein paar habe ich dann für die Pause mit ins Büro genommen, aber vier Mandarinen wollten irgendwann wirklich gegessen werden. Die Bananen für den kleinen Mann waren auch schon sehr reif und das Ganze hat dann förmlich nach einem Smoothie geschrien. Also habe ich kurzerhand noch eine Avocado mit in den Mixer geworfen und eine Packung Tiefkühl-Heidelbeeren und schon stand dieser leckere Heidelbeer-Avocado Smoothie mit Banane und Mandarinen saft auf dem Tisch!



### ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER:

1 Banane

1 Avocado

300g Tiefkühlheidelbeeren

4 Mandarinen

bei Bedarf etwas Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Die Banane schälen, die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Beides zusammen mit den Heidelbeeren und dem frisch gepressten Mandarinsaft in den Standmixer\* geben und fein pürieren.

Bei Bedarf etwas Mineralwasser dazu geben um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Den Heidelbeer-Avocado Smoothie mit Banane und Mandarinsaft auf passende Gläser verteilen, einen dicken Strohhalm hinein stecken und den Smoothie sofort trinken.



Schnell und unkompliziert!



---

## WINTERLICHER MANDARINEN-GIN TONIC MIT ROSMARIN

### WINTERLICHER MANDARINEN-GIN TONIC MIT ROSMARIN

Heute habe ich einen super unkomplizierten Drink für euch den es bei uns als Aperitif zu

Weihnachten gab, der sich aber auch ganz wunderbar zu Silvester machen wird. Mein winterlicher Mandarinen-Gin Tonic bekommt, ähnlich wie der Itxaso, durch einen leicht angerösteten Zweig Rosmarin eine tolle würzige Note, frisch gepresster Mandarinen Saft und ein Spritzer Granatapfelsirup runden das Ganze ab. Den Mix aus Mandarinen Saft und Sirup bereitet ihr einfach zu Beginn des Abends vor, dann macht sich der Rest von ganz alleine und ihr müsst nicht den halben Abend in der Küche stehen um eure durstigen Gäste mit frischen Drinks zu versorgen!



#### ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER (JE 200ML):

2-3 Mandarinen

3 Rosmarinzweige

2 EL Granatapfelsirup

6cl Gin, bei mir der Tanqueray\*

ca. 1L Tonic Water

Eiswürfel

#### ZUBEREITUNG:

Die Rosmarinzweige waschen und in ca. 3-4cm lange Stücke schneiden. Die Spitzen sehen natürlich



am hübschesten aus, der Rest vom Zweig ist aber genau so gut. Die Rosmarinzweige mit einem Flambierbrenner\* anrösten bis es würzig duftet – das sind die ätherischen Öle die jetzt freigesetzt werden. In jedes Glas ein Stück Rosmarinzweig geben.

Die Mandarinen halbieren und den Saft heraus pressen. Den frisch gepressten Mandarinsaft mit dem Granatapfelsirup vermischen und je 2 EL in jedes Glas verteilen. In jedes Glas 1-2 Eiswürfel und je nach Geschmack 1-2cl Gin geben.

Die Gläser mit Tonic Water auffüllen und sofort servieren.

Ich wünsche euch einen wunderbaren Abend!



---

# MATJESSALAT MIT CURRY UND MANDARINEN

## MATJESSALAT MIT CURRY UND MANDARINEN

Wenn wir einen größeren Mädelsabend mit allen Mädels machen wird es mit dem Essen immer etwas schwierig. Die Eine mag dies nicht, die Nächste isst das nicht so gerne. Ich hatte ein 3-Gänge Menü versprochen und wollte, dass am Ende alle zufrieden sind. Es sollte aber auch nicht wie schon so oft Spaghetti mit Spinat-Käse Sauce geben. Ich erinnere mich aber noch aus „alten Mittagspause-Zeiten“ daran, dass alle Matjeshappen mögen. Damit kann ich für die Vorspeise arbeiten. Kurz eine Telefonrunde gestartet - Mandarinen und Curry sind auch ok. Super, ich habe einen Plan! Leider ist an dem Abend das Foto nix geworden und so „musste“ Bessere Hälfte kurz darauf auch für diesen Salat herhalten. Ich brauche schließlich mein Foto! Als absoluten Matjes-Fan hat ihn das allerdings nicht besonders hart getroffen...



ZUTATEN ALS VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN:

4-5 Matjesfilets in Öl (300g)

100g Joghurt

3-4 Zweige Dill

1 Dose Mandarinen, möglichst ungezuckert

1/2 kleine Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Currypulver (hier etwas schärfer)

1 Prise Kurkuma (optional)

1 Packung Feldsalat (200g)

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

## ZUBEREITUNG:

Das Öl aus der Matjesfilet Packung vollständig abtropfen lassen. Die Filets kurz auf etwas Küchenpapier legen damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Die Filets in mundgerechte, ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Mandarinstückchen abtropfen lassen und zusammen mit dem Fisch und der Zwiebel in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt, Pfeffer, ein wenig Salz, Kurkuma und Currypulver dazu geben und alles gut vermengen. Das Dressing einige Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Mit einem schnellen Dressing aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen und auf passende Teller oder Schälchen verteilen.

Den Matjessalat mit Curry und Mandarinen darauf oder daneben anrichten und den Salat sofort servieren.

Dann ist die Vorspeise auch schon fertig. Und wer das Ganze als Hauptgericht für zwei Personen zaubert kann dazu noch etwas Schwarzbrot (mit Butter) auf den Tisch stellen.

Essen ist fertig!









© katha-kocht



---

## PUTEN-CURRY NUDELSALAT

### PUTEN-CURRY NUDELSALAT

Herzhaft und fruchtig - dieser bunte und frische Puten-Curry Nudelsalat macht wirklich was her. Er

ist eine kleine Abwandlung vom klassischen Curry Nudelsalat und wurde mit etwas gebratenen Putenstücken, frischem Gemüse und Mais aufgepeppt. In der ursprünglichen Variante war der Salat tatsächlich nicht ganz so leicht, ich habe ihn mit viel Mayonnaise gemacht und habe reichlich Öl verwendet um das Putenfleisch anzubraten. Mittlerweile sind Salat und Rezept etwas moderner geworden, ich lasse euch die alte Zutatenliste aber unter dem Rezept stehen, falls ihr ihn gerne so machen möchtet wie ihr ihn vielleicht schon kennt. Ich persönlich bin ein großer Fan der Variante mit Joghurt geworden, da kann man ohne schlechtes Gewissen genießen und der Salat ist tatsächlich nicht nur eine schöne Beilage zum Grillen, sondern auch ein vollwertiges Abendessen an warmen Sommertagen!



ZUTATEN ALS HAUPTGERICHT FÜR 3 PERSONEN / BEILAGE FÜR 4-6 PERSONEN:

160g Farfalle Nudeln

100g TK Erbsen

100g (fettarmer Joghurt)

20g Mayonnaise

2 EL Currypulver

1/2 - 1 TL Cayennepfeffer oder anderes Chilipulver

1/2 Dose Mais

1 große Frühlingszwiebel

200g Putenschnitzel

1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl

80g Mandarinen (aus der Dose, ungesüßt)

4-5 Gewürzgurken (je nach Größe)

Pfeffer & Salz

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

#### ZUBEREITUNG:

Für die Nudeln einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung al dente garen. Kurz vor Ende die Erbsen dazu geben, sie sollten in etwa 4 Minuten köcheln.

Den Joghurt mit der Mayonnaise verrühren und mit Curry, Salz und Chilipulver würzen. Den Mais und die Mandarinen untermengen. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken der Länge nach halbieren und dann ebenfalls klein würfeln. Alles zusammen unter die Mayonnaise heben. 2-3 EL vom Sud aus dem Gurkenglas dazu geben und gut einrühren.

Die Nudeln mit den Erbsen in ein Sieb abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Kurz zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Putenschnitzel in kleine Würfel schneiden. Das Öl in dem leeren Nudeltopf erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und kurz bei reduzierter Hitze (hier Stufe 9 von 14) gar ziehen lassen.

Die Fleischwürfel ebenfalls zum Abkühlen beiseite stellen.

Nudeln, Erbsen und Fleisch unter die Curry-Salatcreme heben. Alles gut vermengen und kurz ziehen lassen.

Den fertigen Puten-Curry Nudelsalat ein letztes Mal abschmecken und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Lecker und unkompliziert - habe ich euch zu viel versprochen?





Und wie versprochen die „alte Zutatenliste“ für eine wirklich große Menge Nudelsalat.

ZUTATEN (FÜR EINE WIRKLICH GROßE SCHÜSSEL NUDELSALAT - BEILAGE FÜR 10 -12 PERSONEN):

1 kg Farfalle Nudeln

2 Gläser Mayonnaise (2x 500g)

600g Putenschnitzel

2 EL Sonnenblumenöl

6 EL Currypulver

3 TL Cayennepfeffer

1 kleine Dose Erbsen (200g)

1 Dose Mais (200g)

4 Frühlingszwiebeln

2 Dosen Mandarinen (2x 200g)

10-15 Gewürzgurken (je nach Größe)

Pfeffer & Salz

1 TL Zucker

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika