

**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

\*\*\*\*\*  
*Lorste Jöh*



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 12.03.2017

“KitchenCase in der firstfloor | Gestaltungsschule”

## **Linsen & Lauch Paddy mit Spinat, gelbem Ketchup, Randen Salat und Maracuja Shake mit Orangen** (für 4 Personen)



### **Linsen Paddy:**

ca. 25 - 30 Minuten Zubereitungszeit

#### Zutaten:

- ★ 300 g Lauch
- ★ 2 St Knoblauch
- ★ 200 g rote Linsen
- ★ 250 ml Gemüse Bouillon
  
- ★ 50 g Weismehl
- ★ 1 Essl Petersilie gehackt
- ★ 1 Teel Zitronensaft
- ★ ½ Teel Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Bratbutter oder Öl

#### Zubereitung:

Öl erwärmen, Lauch in ca. 1 cm Würfel/Streifen schneiden und anschwitzen, Knoblauch reiben und mit den Linsen begeben, mitdämpfen. Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Linsen zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, vollständig auskühlen. Mehl begeben. Petersilie hacken und den Zitronensaft darunter mischen. Würzen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Masse in ca. 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Paddy's formen. Bratbutter oder Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Linsen Paddy's portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3-5 Min. braten.

**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

\*\*\*\*\*  
*Lorste Jöh*



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 12.03.2017

“KitchenCase in der first**floor** | Gestaltungsschule”

## **Linsen & Lauch Paddy mit Spinat, gelbem Ketchup, Randen Salat und Maracuja Shake mit Orangen** (für 4 Personen)



### **Spinat:**

*ca. 5 - 8 Minuten Zubereitungszeit*

Zutaten:

- ★ 500 g Spinat
- ★ 1 St Schalotte
- ★ 1 St Knoblauch
- ★ Salz, Pfeffer, Muskat
- ★ 1 Essl Butter oder Öl

Zubereitung:

Blattspinat gut waschen und schleudern.  
Butter oder Öl in einem grossen Topf erhitzen.  
Knoblauch hineinreiben, Schalotten fein würfeln und  
beides kurz anschwitzen. Spinat zugeben.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Immer wieder umrühren.  
Der Spinat fällt relativ schnell zusammen und in  
ca. 3-4 Minuten ist der Spinat bereits fertig.



**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

\*\*\*\*\*  
*Larske Jöh*



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 12.03.2017

“KitchenCase in der firstfloor | Gestaltungsschule”

## **Linsen & Lauch Paddy mit Spinat, gelbem Ketchup, Randen Salat und Maracuja Shake mit Orangen** (für 4 Personen)



### **Gelber Ketchup:**

*ca. 25 Minuten Zubereitungszeit*

Zutaten:

- ★ 1 Essl Olivenöl
- ★ 1 St Zwiebel
- ★ 1 St Chili ohne Kerne
- ★ 1 Essl Zucker
- ★ 1 dl Wasser
- ★ 1 Essl Weisswein Essig
- ★ 1 St gelbe Peperoni
- ★ 200 g gelbe Cherry Tomaten
- ★ 1 Teel Salz
- ★ 1 Teel Curry

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten waschen, je nach Gemüse schälen und evtl. entkernen.  
Öl in einer Pfanne warm werden lassen.  
Zwiebelstreifen und Chili ca. 1 Min. dämpfen.  
Zucker begeben, Wasser und Essig dazu giessen.  
Peperoni ohne Kerne und grob gewürfelt, sowie die Tomaten halbiert begeben, salzen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weich köcheln. Masse mit Salz und Curry abschmecken, pürieren.

**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 12.03.2017

“KitchenCase in der firstfloor | Gestaltungsschule”

## **Linsen & Lauch Paddy mit Spinat, gelbem Ketchup, Randen Salat und Maracuja Shake mit Orangen** (für 4 Personen)



### **Randen Salat:**

*ca. 15 Minuten Zubereitungszeit*

Zutaten:

- ★ 500 g gedämpfte Randen
- ★ 1 Essl Grober Senf
- ★ 1 ½ Teel Honig
- ★ 4 Essl Apfel o. Honig Essig
- ★ 7 Essl Pflanzenöl
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ 50 g Baumnusskerne
- ★ 150 g Peccorino
- ★ 30 g Kresse

Zubereitung:

Randenschale von den Randen reiben oder schälen. Randen in dünne Scheiben schneiden. Senf mit Honig, Essig, Öl, Salz und 1 Prise Pfeffer in einen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab zu einem sämigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baumnusskerne grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Randen auf eine Platte geben und mit Dressing beträufeln. Mit Baumnüssen bestreuen. Käse zerbröckeln und über den Salat streuen. Mit Kresse garnieren.

**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

\*\*\*\*\*  
*Horst Jöh*



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 12.03.2017

“KitchenCase in der firstfloor | Gestaltungsschule”

## **Linsen & Lauch Paddy mit Spinat, gelbem Ketchup, Randen Salat und Maracuja Shake mit Orangen** (für 4 Personen)



### **Maracuja Mango Shake mit Orangen:**

*ca. 10 Minuten Zubereitungszeit*

Zutaten:

- ★ 4 St Passionsfrüchte
- ★ 1 St Zitrone
- ★ ½ Li Orangensaft
- ★ 1 St Minze
- ★ 100 g Mango Stücke
- ★ 100 ml Kokosmilch
- ★ 100 ml Kokoswasser

Zubereitung:

Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch auskratzen.  
Zitronensaft, Orangensaft, Minzeblätter, Mango, Kokoswasser und Kokosmilch zusammen in einen Mixer geben und gut mixen.  
Zum Schluss ganz kurz das Passionsfruchtfleisch zugeben. Wenn man den Shake etwas süßer haben möchte, kann man mit etwas Honig nachsüßen.