

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 08.09.2019
KitchenCase bei Jüstrich Cosmetics AG

Dorschfilet mit zweierlei Pürees Chia Pudding mit Sommerbeeren

(für 4 Personen)



Dorschfilet:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 800 g Dorsch (Ersatz: Kabeljau Filet)
- ★ 3 EL Hanföl
- ★ Herbamare Spicy
- ★ 1 EL Curry
- ★ 16 St Speckscheiben

Zubereitung:

Die Filets portionieren oder die Portionen antauen lassen.
Die Filets mit Herbamare und Curry würzen und danach in Speckscheiben einwickeln.
Mit dem Hanföl beträufeln.
Die Filets ca. 8 Minuten im Backofen bei 220 garen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 08.09.2019
KitchenCase bei Jüstrich Cosmetics AG

Dorschfilet mit zweierlei Pürees Chia Pudding mit Sommerbeeren

(für 4 Personen)



Erbsenpüree:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ ½ Bu Minze
- ★ Pfeffer
- ★ Herbamare Original
- ★ 1 EL Öl
- ★ 600 g TK Erbsen
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 100 ml Bouillon
- ★ 1 EL Mascarpone

Zubereitung:

Für das Erbsenpüree zuerst die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
Danach die Erbsen mit den Zwiebeln in einem Topf mit Öl kurz andünsten.
Mit der Gemüsebouillon ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Unterdessen die Minze waschen und trockenschütteln.
Die Pfanne mit den Erbsen vom Herd nehmen, die Minze dazugeben.
Alles zusammen inkl. dem Mascarpone fein pürieren und erneut abschmecken.
Bis zum Servieren warm stellen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 08.09.2019
KitchenCase bei Jüstrich Cosmetics AG

Dorschfilet mit zweierlei Pürees Chia Pudding mit Sommerbeeren

(für 4 Personen)



Süsskartoffel-Püree:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 Süsskartoffeln
- ★ 1 EL Butter
- ★ 150 ml Milch
- ★ Herbamare Spicy
- ★ Pfeffer
- ★ 1 TL Curry

Zubereitung:

Für das Süßkartoffel-Püree zuerst die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter kurz andünsten.
Mit Curry, Pfeffer und Herbamare Spicy würzen.
Mit der Milch aufgiessen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weich köcheln.
Alles zusammen fein pürieren und erneut abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

vorste Job



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 08.09.2019
KitchenCase bei Jüstrich Cosmetics AG

Dorschfilet mit zweierlei Pürees Chia Pudding mit Sommerbeeren

(für 4 Personen)



Chia Pudding:

ca. 40 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 3 EL Chia Samen
- ★ 200 ml Mandelmilch
- ★ 1 reife Banane
- ★ 1 Limone Zeste
- ★ 200 g Naturjoghurt
- ★ 1 EL Honig
- ★ 200 g Sommerbeeren
- ★ 1 Zweig Minze
- ★ Puderzucker

Zubereitung:

Die Banane mit der Kokosmilch und dem Honig fein pürieren/mixen. Die Mischung mit der Limonen Zeste und dem Chiasamen in einer Schüssel verrühren und ca. 20-30 min. quellen lassen.
In der Zwischenzeit die Beeren rüsten und in gleich-grosse Stücke schneiden. Minzblätter sehr fein hakken. Beeren mit Minze und evtl. etwas Puderzucker mischen. Den Chia Pudding mit dem Joghurt mischen und in ein Glas füllen (3/4 voll). Die marinierten Beeren daraufsetzen.