

# DENNER

## KITCHEN CASE

\*\*\*\*\*  
Vorste Jöh

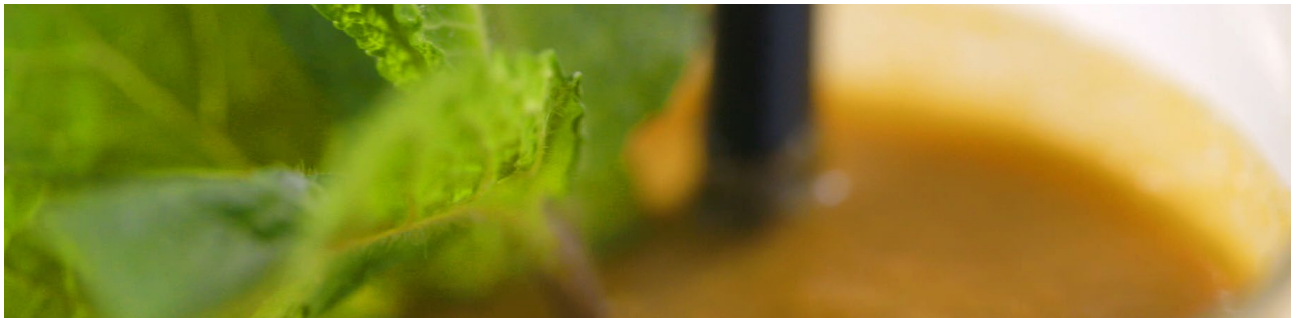


SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 07.02.2016  
"KitchenCase bei DeinDeal"

### Gazpacho - Vitamin Power Drink Gemüse Curry indisch mit Couscous (für 4 Personen)



#### Gazpacho - Vitamin Power Drink:

ca. 8 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 g reife Cherrytomaten
- ★ 1 St rote Peperoni
- ★ 1 St Salatgurke
- ★ 1 St Knoblauch
- ★ 2 St Passionsfrüchte
- ★ 2 St Pfefferminze
- ★ 200 ml Orangensaft
- ★ weisser Balsamico
- ★ ½ TL Fleur de Sel
- ★ Chili
- ★ 4 EL Olivenöl
- ★ 1 St Limone (Schale)

Zubereitung:

Folgende Zutaten nach und nach in einen Mixer geben: Cherrytomaten waschen und halbieren. Peperoni waschen, vierteln und entkernen. Salatgurke waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Passionsfrüchte halbieren und Fruchtfleisch auskratzen. Minze, Orangensaft, ein Spitzer Balsamico, Fleur de Sel und Chili (je nach Gusto) zugeben.

Mixen und während des Mixens das Olivenöl einlaufen lassen.

In Gläser abfüllen und mit Abrieb von der Limone garnieren.

# DENNER

## KITCHEN CASE

erste Seite



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 07.02.2016  
"KitchenCase bei DeinDeal"

### Gazpacho - Vitamin Power Drink Gemüse Curry indisch mit Couscous (für 4 Personen)



#### Currypaste:

ca. 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 TL Koriandersamen
- ★ 1 TL Kreuzkümmel
- ★ 1 St rote Chili
- ★ 1 St rote Zwiebel
- ★ 1 St Knoblauch
- ★ 20 g Ingwer
- ★ 1 St Limone (Schale)
- ★ 1 TL Pflanzenöl

Zubereitung:

Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne oder im Backofen rösten. Chilischote halbieren, Kerne und Innenhäute entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch und den Ingwer fein reiben. Limonenschale abreiben. Pflanzenöl zugeben.

Alle Zutaten in einem Mörser solange fein verreiben, bis eine aromareiche Paste entsteht.

# DENNER

## KITCHEN CASE

erste Seite



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 07.02.2016  
"KitchenCase bei DeinDeal"

### Gazpacho - Vitamin Power Drink Gemüse Curry indisch mit Couscous (für 4 Personen)



#### Gemüse Curry:

ca. 15 - 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 St Broccoli
- ★ 1 St Karotte
- ★ 1 St rote Peperoni
- ★ 100 g Grüne Bohnen
- ★ 1 St Zucchini
- ★ 200 g mehligte Kartoffeln
- ★ 1 EL Pflanzenöl
- ★ 400 ml Kokosnussmilch
- ★ 100 ml Gemüsefond
- ★ ¼ TL Kurkuma  
(ersatzweise Curry)

Zubereitung:

Broccoli in Röschen teilen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni entkernen und in Rauten schneiden. Bohnen rüsten und in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemischung, inkl. Kartoffeln ca. 3-4 Minuten dünsten. Danach mit Kokosnussmilch und Gemüsefond auffüllen. Das Kurkuma und die selbstgemachte Currypaste (je nach Gusto) nach und nach zugeben.

Das Curry ca. 6-8 Minuten gar ziehen lassen und abschmecken (evtl. mit etwas zusätzlichem Salz).

# 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 07.02.2016  
"KitchenCase bei DeinDeal"

### Gazpacho - Vitamin Power Drink Gemüse Curry indisch mit Couscous (für 4 Personen)



#### Couscous:

ca. 10 - 12 Minuten Zubereitungszeit

#### Zutaten:

- ★ 200 g Couscous
- ★ 300 ml Wasser
- ★ 1 St. Zwiebel
- ★ 1 St. Knoblauch
- ★ 400 g Kirschtomaten
- ★ 3 EL Olivenöl
- ★ 1 TL Tomatenpüree
- ★ Salz, Pfeffer, Zucker
- ★ 2 Stä Glatte Petersilie
- ★ 2 Stä Minze
- ★ 150 g Feta Käse

#### Zubereitung:

Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenpüree einrühren und kurz mitdünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze kurz leicht einkochen.

Petersilien- und Minzblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Feta zerbröseln. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Tomatenragout mischen. Den Feta, die Petersilie und Minze vor dem Servieren über den Couscous streuen. Nach Belieben mit 1 EL Öl beträufeln und pfeffern.