

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Seeteufel:

ca. 35 Minuten Zubereitungszeit inkl. garen

Zutaten:

- ★ 4 St Seeteufel Filets à ca. 150g
- ★ 1 dl Olivenöl
- ★ 1 St grüne Chillischote
- ★ ½ Teel Curry
- ★ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Seeteufel mit dem Olivenöl, den Chillringen, dem Curry, sowie Salz & Pfeffer marinieren und in einem Sous-Vide Beutel vakuumieren. Den Beutel auf ein Lochblech legen und bei ca. 60 Grad während 30 Minuten dämpfen.

DENNER

KITCHEN
CASE

Torste Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Pesto:

ca. 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

Zubereitung:

- ★ 120 g gesalzene Erdnüsse
- ★ 60 g Olivenöl
- ★ 1 St Limone (Schale und 1 Essl Saft)
- ★ ½ Teel Honig
- ★ 1 St Kaffir Limettenblatt
- ★ Salz/Pfeffer

Für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Kokosmilchschaum:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 dl Kokosmilch
- ★ 1 St Kaffir Limettenblatt
- ★ 1 St Zitronengras
- ★ 10 g Ingwerwurzel
- ★ ½ Teel Salz

Zubereitung:

Kokosmilch mit Limettenblatt, kleingeschnittenem Zitronengras und der Ingwerwurzel erhitzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
Danach passieren, mit Salz würzen und mit dem Pürierstab aufschäumen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

1.★ ★ ★ ★ ★
1. Beste Zeit



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Orientalischer Reis:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit inkl. garen

Zutaten:

- ★ 1-2 St Karotten (geschält & geraffelt)
- ★ 200 g Reis
- ★ 50 g Sultaninen hell
- ★ ½ Teel Malabor Curry
- ★ 10 g Ingwer (geschält & gerieben)
- ★ 1 Msp Safran
- ★ 3 dl Gemüsebouillon

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Auflaufform oder eine G/N schale mischen. Ca. 5 Min. beiseite stellen und quellen lassen.
Danach bei 100 Grad während 25 Minuten dämpfen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Fenchel Salat:

ca. 12 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 St. Fenchel
- ★ 6 St. Oliven
- ★ 3 St. Cherry Tomaten
- ★ 1 St. rote Zwiebel
- ★ ½ B. Blattpetersilie
- ★ 1-2 dl Olivenöl
- ★ Balsamico weiss
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Fenchel waschen und evtl. schälen.
Quer auf der Aufschnittmaschine oder auf der Mandoline in ganz feine Scheiben hobeln/schneiden.
Pfanne erhitzen. Olivenöl zugeben. Zwiebel in feine Streifen schneiden und im heissen Öl andünsten.
Fenchel zugeben und ebenfalls dünsten.
Halbierte Cherry Tomaten und Oliven zugeben.
Würzen mit Salz und Pfeffer.
Mit dem weissen Balsamico abschmecken.
Restliches Olivenöl zugeben.
Blattpetersilie in feine Streifen schneiden und am Schluss zugeben.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

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

Rezept aus der Sendung vom 05.02.2017
"KitchenCase Best Of"

Confierter Seeteufel an Kokosmilchschaum - Orientalischer Reis und Fenchel Salat - Frozen Joghurt mit Mango (für 4 Personen)



Frozen Joghurt mit Mango:

ca. 30 Minuten Zubereitungszeit inkl. gefrieren

Zutaten:

- ★ 300 g griechischer Joghurt
- ★ 100 g Puderzucker
- ★ 1 Essl Zitronensaft
- ★ 1 dl Schlagrahm

- ★ 1 St Mango
- ★ ½ Schale Blueberry
- ★ 1 Zweig Minze
- ★ 1 St. Limone (Schale und 1 Essl Saft)

Zubereitung:

Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Schlagrahm darunterziehen und dann entweder in einer Eismaschine frieren oder zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren (dabei 3-4 x durchrühren) Frozen Joghurt in gekühlte Gläser füllen.

Mango schälen und in feine Würfel (ca. ½ cm gross) schneiden. Die Randstücke, Schabefleisch vom Kern in einem Mixer pürieren und zu den gewürfelten Mango Stückchen geben.
Blueberry zufügen und alles mischen.
Minzeblätter fein hacken, Schale und Saft der Limone zugeben. Mango Salat auf dem Frozen Joghurt verteilen.