

**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

Horst Jöh



**SAT.1**

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

Rezept aus der Sendung vom 25.09.2016  
"KitchenCase im Circus Knie"

## Riz Casimir - Gemüsereis aus dem Dampfgerar Power Smoothie (für 4 Personen)



### Pouletbrust:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Essl Butter
- ★ ½ St Apfel
- ★ 1 St Banane
- ★ 1 St Zwiebel
- ★ 1 Essl Curry
- ★ 1 dl Orangensaft
- ★ 1 dl Gemüsebrühe
- ★ 2 dl Rahm
- ★ Salz/Pfeffer
- ★ 600 g Pouletbrust
- ★ Frische Früchte  
z.B: Banane/Ananas/etc.
- ★ 2 Essl geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Butter in einem Topf erhitzen, kleingeschnittene Früchte und Zwiebel kurz andünsten und mit Curry stäuben. Mit Orangensaft, Gemüsebrühe und Rahm aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit einem Mixer fein pürieren und beiseite stellen. Poulet in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und in einer heissen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Der Sauce zugeben, abschmecken und kurz ziehen lassen.

**DENNER**

**KITCHEN  
CASE**

\*\*\*\*\*  
*Lorste Jöh*



**SAT.1**

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

Rezept aus der Sendung vom 25.09.2016  
"KitchenCase im Circus Knie"

## **Riz Casimir - Gemüsereis aus dem Dampfgarer Power Smoothie** (für 4 Personen)



### **Gemüsereis aus dem Dampfgarer:**

*ca. 20 Minuten Zubereitungszeit*

Zutaten:

- ★ 200 g Reis
- ★ 200 g Gemüsefond
- ★ 200 g Gemüsewürfel od. Streifen
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ 1 Teel Currypulver

Zubereitung:

Saisonales Gemüse (z.B. Karotte/Sellerie/Lauch/  
etc.) in feine Würfel oder Steifen schneiden.  
Dampfgarer auf 100 Grad Dampf vorheizen.  
½ GN Schale mit Reis, Gemüsefond und  
Gemüwestreifen befüllen.  
Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.  
Alles gut mischen und für 15 min. in Dampfgarer  
weich 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 25.09.2016  
"KitchenCase im Circus Knie"

## Riz Casimir - Gemüsereis aus dem Dampfgerar Power Smoothie (für 4 Personen)



### Power Smoothie:

ca. 10 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 200 ml Orangensaft
- ★ 1 Bund Rucola
- ★ 2-3 St. Stangensellerie
- ★ 100 g Spinat
- ★ 1 St. Apfel
- ★ 1 St. Birne
- ★ 1 St. Banane
- ★ ½ St. Zitrone – Saft

Optional

- ★ Petersilie/Koriander

Zubereitung:

Den Mixer mit Orangensaft, dem Rucola, Spinat, den kleingeschnittenen Sellerie, Apfel (entkernt) und der Birne (entkernt), Banane (geschält) füllen und mixen - alles auf höchster Geschwindigkeit (sehr fein und homogen).

Optional kann man noch frische Petersilie und Koriander hinzufügen (welche helfen würden Schwermetalle aus dem Körper abzutransportieren). Zum Schluss den Mixvorgang unter Zugabe von Zitronensaft abschließen.

Sollten noch Früchte vom Riz Casimir übrig bleiben, so kann man diese unbedingt mit in den Smoothie geben !!!