



## Westend Sport Kochrezepte

### Roastbeef mit Asiatischer Schmorgurke

#### Roastbeef

- a 1,5 Kg Fleisch auf Fettseite schräg einschneiden
- scharf anbraten im Stück, salzen
- in Auflaufform legen, Pfeffer, Rosmarin und Butter darauf geben und im Ofen bei ca. 160 Grad ca. 20-25 min garen

#### Asiatische Schmorgurke

- Gurke, Papaya, Physalis in Sesamöl anbraten
- süße Pflaumensoße oder sweet Chilisoße, Meersalz, Currypulver Zitronensaft und Limettenabrieb dazugeben
- alles zusammen anbraten und kurz schwenken
- danach gleich anrichten



### Forellenfilet auf Selleriepüree und Gewürztomaten

#### Forellenfilet

- Filetstreifen halbieren
- in geräucherten Öl auf Hautseite anbraten bis sie knusprig ist
- dann kurz wenden
- mit Zitrone beträufeln
- Salz und Pfeffer aus der Mühle darauf streuen
- Butter auf Fisch geben
- mit Soße anrichten.

#### Kirschtomaten

- Orangensaft, Zimt, Sternanis, Piment, Wacholder, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Salz
- alles zusammen aufkochen und einige Std. die Kirschtomaten darin ziehen lassen
- eignet sich auch kalt zu einem Käsebrett

#### Soße

- Tomaten entfernen
- Fond von Tomaten einkochen und mit Stärke und Butter abbinden

#### Selleriepüree

- Sellerie in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen
- Kochwasser abgießen
- Küchensahne, Milch und Butter hinzu geben
- mit dem Stabmixer Pürieren und mit Salz abschmecken



### Rote Linsensuppe mit Zitronengras und Kokos-Curry-Schaum

#### Linsensuppe

- Zwiebeln, Lauch, Sellerie klein geschnitten anschwitzen
- mit frisch gekochter Rinderbrühe aufgießen
- Zitronengras mit Messerrücken anknöpfen und im ganzen dazu geben
- Rote (oder gelbe) Linsen dazu
- Zitronengras wieder entfernen
- mit Kokosmilch auffüllen
- und das ganze nach dem Garen pürieren mit Limettensaft, rote Curry paste und Salz abschmecken je nach Geschmack auch Ingwer

#### Kokos-Curry- Schaum

- Kokosmilch, rote Currypaste und Salz aufkochen
- mit Stabmixer aufschäumen
- beim Servieren auf Suppe geben



### Schinken Omelette auf Spinat-Tomaten-Ragout

- Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Schinkenstreifen und Zwiebeln anbraten
- Eiermasse darüber und Omelette braten
- Omelette aufrollen und in Scheiben schneiden
- für das Gemüse Zwiebeln andünsten
- Blattspinat dazugeben, zusammenfallen lassen
- ein paar Spritzer Essig dazugeben, Tomatenwürfel dazugeben
- abschmecken, mit Walnuss bestreuen



### Maishähnchenbrust auf gemischtem Salat mit Chili-Limetten-Dressing

#### Maishähnchenbrust

- Maishähnchenbrüste anbraten, mit Himalayasalz und Pfeffer würzen
- Ofen auf 150 Grad vorheizen, Hähnchenteile auf Blech legen
- Thymian und Rosmarinzweige darauf verteilen
- für ca. 14 min (bei größeren Teilen) im Ofen fertig garen.
- Hähnchen aufschneiden und auf Salat anrichten.

#### Salat mit Chili Limettendressing

- Eisbergsalat, Radicchio, Kichererbsen, Paprika alles klein schneiden

#### Dressing

- eine halbe Limette + Abrieb von Schale, Ingwer etwas Wasser
- Reissessig, Szechuan Pfeffer, Salz aus Mühle, etwas Stevia Xanthan Bindemittel
- Sweet Chilisoße
- alles mit Stabmixer emulgieren



### Gebratene Riesengarnele auf Ananas-Paprika Gemüse mit Basmatireis

#### Gebratene Riesengarnele

- Garnele falls nötig aus Schale Pellen und Darm entfernen
- im Sesamöl mit Chili anbraten
- abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und Butter dazu
- mit Salz, gemahlene Koriander und Szechuan Pfeffer abschmecken

#### Gemüse

- Ananas und Paprika Streifen in Pfanne anbraten
- Sweet Chilisoße und Salz dazugeben, mit Reis zusammen anrichten



### Quarkdessert mit verschiedenen Varianten

- 3 Teile Magerquark
- 1 Teil Joghurt
- 1 Teil Schmand
- Cremig rühren mit Küchenmaschine ohne Zucker
- Variante 1 : tiefgekühlte Heidelbeeren
- Variante 2 : Orangenabrieb + gehackte Schokolade ( 70%)
- Variante 3 : Zimt + Apfel in kleinen Stücken + gehackte Walnüsse



### Bircher Müsli

- 1 Tüte Haferflocken
- 1 L Milch
- 750g Joghurt 1,5 %
- 4 grüne Äpfel + 1 TL Honig
- alles zusammen mischen und kühl stellen ( MHD 5 Tage)

