

## Rezepte von deftig bis süß: So bringen Sie Feuer in Ihr Menü:

### Vegetarisches Curry mit Meerrettich und Chili

#### Zutaten für 2 Personen:

- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 300 g Blumenkohl
- 30 g frische Meerrettichwurzel
- ½ Chili
- 1 Zwiebel
- 5 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 200 g Cashewkerne
- 2 EL gelbes Currypulver
- 2 EL Kokos-Essig
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Bund Petersilie



#### Zubereitung:

- In einem Bräter zunächst das Pflanzenöl erwärmen. Den Blumenkohl waschen, kleinschneiden und auf mittlerer Stufe anbraten. Nun die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, mit in den Bräter geben. Die Zwiebel anschließend schälen und in feine Ringe schneiden, dann ebenfalls in den Bräter geben. Die Chili halbieren, entkernen, möglichst fein schneiden und mit andünsten. Achtung: Nach dem Chili-Schneiden die Hände gründlich waschen, Augenkontakt vermeiden oder vorher zum Schutz Handschuhe anziehen.
- Während Currypulver und Salz ebenfalls mit anschwitzen, die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl Farbe annehmen lassen. Sind sie leicht gebräunt, zusammen mit der Brühe und dem Kokos-Essig in den Bräter geben. Sahne hinzufügen und das Curry 15 Minuten köcheln lassen.
- Im Anschluss Petersilie fein hacken und unterrühren. Das Curry dann anrichten und den Meerrettich (Wurzel vorher schälen) frisch über das Gericht reiben.

## Kalbs-Tafelspitz mit Senfkruste und Salat

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Tafelspitz vom Kalb
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL grober Senf mittelscharf
- 2 EL feiner Senf mittelscharf
- 1 EL Butter
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 300 g Pflücksalat
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl kaltgepresst
- 1 TL feiner Senf mittelscharf



### Zubereitung:

- Zunächst den Tafelspitz in einem Kochtopf mit Wasser und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das gegarte Fleisch anschließend in feine Scheiben schneiden.
- Für die Senfkruste groben und feinen Senf mit weißem Pfeffer vermischen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Fleisch auf einer Seite mit Mehl bestäuben und diese Seite dann mit einem Esslöffel Senfmischung bestreichen. Erneut bemehlen. Nun in der Pfanne auf der Senf-Seite ca. 5 Minuten braten. Anschließend nochmal Butter in die Pfanne geben, wenden und kurz von der anderen Seite anbraten.
- Währenddessen Salat waschen und anrichten. Für die Vinaigrette Gemüsebrühe, Essig, Öl und Senf vermischen.
- Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und das Fleisch anrichten.

## Tiramisu mit scharfem Schoko-Crunch

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 frische Eier
- 80 g Zucker
- 200 g Mascarpone
- 100 ml Sahne
- 1 Tasse Kaffee
- 4 cl Amaretto
- 12 Löffelbiskuits
- 1 Prise Salz
- ½ Chili
- 50 g gehakte Mandeln
- 1 EL Butter
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Akazienhonig
- 2 EL grobe Haferflocken



### Zubereitung:

- Zunächst Mascarpone-Creme zubereiten. Hierfür die Eier trennen und die Eigelbe mit einer Prise Salz und dem Zucker in die Mascarpone einrühren. Eiweiße und Sahne jeweils getrennt aufschlagen und ebenfalls unter die Mascarpone-Creme heben. Die Mischung 20 Minuten ins Eisfach stellen, damit sie fester wird.
- Währenddessen den scharfen Schoko-Crunch zubereiten. Hierfür die Chilis aufschneiden, die Kerne entfernen und dann in grobe Stücke schneiden. Mit den Mandeln in einen Mixer geben. Alternativ kann man einen Pürierstab verwenden. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und den Chili-Mandel-Mix zusammen mit Haferflocken, Kakao, Rohrzucker und Honig karamellisieren lassen. Den heißen Crunch anschließend auf einem Backpapier auskühlen lassen, damit er hart wird.
- Zum Schluss Kaffee mit Amaretto mischen, Löffelbiskuits eintunken und mit der Mascarpone-Creme und dem Crunch nach Belieben schichten. Das Tiramisu dann etwa zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.