

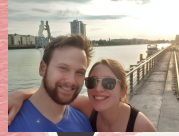
# *A Table!*

*Yoana & Tiziano*





# *Köstliche Inspirationen aus Deutschland*





1.

# SPARGELSALAT MIT KRUSTENSCHNEN

*"Nothing tastes as good as healthy!" -*

Toni S.





# Zutaten «2 Personen»



30-40 Minuten

- ◆ Vorw. festk. Kartoffeln 500 g
- ◆ Knoblauchzehe
- ◆ Rotweinessig 6 ml
- ◆ Kerbel/Schnittlauch 10 g
- ◆ Mayonnaise 34 ml
- ◆ Körniger Senf 17 ml
- ◆ Worcester Sauce 4 ml
- ◆ Buschbohnen 100 g
- ◆ Salatherz (Romana)
- ◆ Sahnejoghurt 100g
- ◆ Weißer Spargel 400 g
- ◆ Krustenschinken 80 g
- ◆ Öl für Schritt 1 und 4 je 1 EL
- ◆ Salz & Pfeffer nach Geschmack





# Los Geht's

- ◆ Wasche deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- ◆ Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.
- ◆ Zum Kochen benötigst du:
  - ◇ 1 Backbleche mit Backpapier
  - ◇ 1 große Pfanne
  - ◇ 1 großen Topf
  - ◇ 1 große Schüssel
  - ◇ 1 kleine Schüssel
  - ◇ 1 Sieb





# 1. Für die Kartoffeln

Heize den **Backofen** auf 220 °C Ober-/ Unterhitze (200 °C Umluft) vor.  
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achtern.  
**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL  
**Öl**\* beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Alles auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die  
Ecken weich und goldbraun sind.



# 2. Währenddessen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Von den Enden der **Spargelstangen** 1 cm abschneiden, **Spargel**  
schälen und in 3 Teile schneiden.

Einen Topf mit heißem Wasser füllen, **salzen**\*, aufkochen lassen und  
darin die **Bohnen** und den **Spargel** 5 – 6 Min. kochen. Beides durch  
ein Sieb abgießen.





# 3. Für das Dressing 4. Gemüse Anbraten

Kerbel fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Worcestersoße, körnigen Senf, Essig und gehackte Kräuter zu einem Dressing verrühren. Dressing mit Zucker (ganz wichtig!), Salz und Pfeffer abschmecken.



Knoblauch abziehen. Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Buschbohnen, Spargel und Schinkenwürfel in die Pfanne geben, Knoblauch hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## 5. Salat Mischen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Salatherzen** halbieren, **Strunk** entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Angebratenes **Gemüse** und **Kartoffeln** zum **Salat** geben und alles mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



## 6. Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Restliches **Dressing** darüberträufeln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen.





“  
Voilà!





But before you start enjoying it: ✨



# Why did the tomato blush?

\*Because he saw the salad dressing.





# BURRITO-BOWL MIT CHORIZO

*"You make a burrito-full couple!"*

Yoni & Tizi







30-40 Minuten

# Zutaten «2 Personen»

- ◆ Chorizo
- ◆ Knoblauchzehe
- ◆ Jasminreis
- ◆ Frühlingszwiebel
- ◆ Limette, gewachst
- ◆ Avocado
- ◆ Tomate
- ◆ Gewürzmischung „HelloMexico“
- ◆ Zuckermais
- ◆ Schmand
- ◆ Petersilie glatt/Schnittlauch
- ◆ Wasser\* für Schritt 1&3
- ◆ Wasser\* für Schritt 1
- ◆ Salz & Pfeffer nach Geschmack





# Los Geht's

- ◆ Wasche deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- ◆ Wasche Gemüse und Kräuter ab.
- ◆ Zum Kochen benötigst du:
  - ◇ 1 kleinen Topf
  - ◇ 1 Sieb
  - ◇ 1 große Pfanne
  - ◇ 1 Knoblauchpresse
  - ◇ 1 große Schüssel
  - ◇ 1 kleine Schüssel





# 1. Reis Kochen

Erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



# 2. Schneiden

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Mais** in ein Sieb abgießen.





### 3. Chorizo Braten

1 EL **Öl** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, **Chorizo** dazugeben und 3 – 4 Min. braten. **Mais** dazugeben und **Knoblauch** dazupressen. Anschließend **Gewürzmischung** und 2 EL **Wasser** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das Wasser eingekocht ist.



### 4. Salsa Zuberaiten

**Kräuterfein** hacken. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Strunk der **Tomaten** herausschneiden und **Tomaten** ebenfalls in Würfel schneiden. **Limette** halbieren. In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte der Kräuter mit 1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] **Limettensaft** vermischen

und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.





## 5. Schmand & Reis Verfeinern

**Schmand** nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel aufllockern, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL **Limettensaft** unterrühren



## 6. Anrichten

**Reis** auf Tellern anrichten, **Chorizo-Mais** dazugeben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettenschmand** und restlichen **Kräutern** toppen und genießen.







*Voilà!*





*Because you don't want to look back & think "I could have eaten that!"*



*Any questions?!*  
Just give us a call!

