

## REZEPTE FÜR SINGELS

Singels haben es schwerer, weil es beim Einkauf ungerecht zugeht. Vieles gibt es nur in Familienpackungen, vieles verdirbt schneller als man es alleine essen kann.

Tipps vorab:

- Butter oder Margarine braucht man sehr häufig, hier am besten portionieren und den Rest einfrieren
- Milch als H-Milch kaufen
- Kräuter tiefgekühlt kaufen, die sind aromatischer als die getrockneten und verwelken nicht mehr wie die frischen
- Reste einfrieren!

## SNACKS

### Mozzarella-Prosciutto-Tramezzini

2 EL Mayonaise (fettreduziert z. B. Salatcreme)

1 kleine Tomate

125 g Mozzarella

2 Scheiben Sandwichbrot (Toastbrot)

2 Scheiben Prosciutto (Parmaschinken)

1 EL italienische Kräuter (tiefgekühlt)

Salz, Pfeffer

Die Mayonaise mit den Kräutern mischen, würzen und auf das Brot streichen. Eine Scheibe mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen, Schinken darauf, dann die zweite Scheibe darauf. Diagonal durchschneiden. Basta!

### Käsebrötchen mit Feigen

1 Ciabatta-Brötchen

1 EL gehackte Walnüsse

1 TL Puderzucker

2 EL Ricotta

1 Feige, frisch

Salz, Pfeffer

Die Brötchen halbieren und die Schnittseiten auf dem Toaster rösten. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Puderzucker darüber und karamellisieren lassen. Die Brötchenhälften mit Ricotta bestreichen, salzen und pfeffern, mit Feigenscheiben belegen und Nüsse darüber streuen.

### **Hähnchen „thailändische Art“**

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Stück Ingwer

200 ml Öl

1 Hand voll Sojasprossen

2 EL Sojasoße

4 Blätter Frühlingsrollenteig (Strudelteig oder Blätterteig)

Knoblauch, Petersilie

Das Hähnchen würfeln und Knoblauch und Ingwer hacken. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel darin braten, den Knoblauch und Ingwer dazugeben. Anschließend die Sprossen und Petersilie untermischen, mit Sojasoße abschmecken.

Je 2 Teigblätter zusammen ausbreiten und die Füllung so verteilen, dass ein etwa 1 Zentimeter breiter Rand frei bleibt. Jeweils die 2 gegenüberliegenden Randstreifen einklappen und den Teig von der Schmalseite her aufrollen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und Röllchen darin knusprig ausbacken. Schmecken auch kalt sehr gut.

### **Gebratener, scharfer Spargelsalat**

300 g grüner Spargel (gibt es auch TK)

1 kleine Papaya

50 g Shrimps

1 EL Öl

1 rote Chilischote

1 TL Zucker

1 EL gehacktes Basilikum

3 EL Zitronensaft

Knoblauch

Den Spargel in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden, dabei die dicken Stangen halbieren. Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und würfeln.

Chilischote entstielen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 5 Minuten braten. Den gepressten Knoblauch, Chili und Papaya dazugeben und Zucker darüber streuen und bei schwacher Hitze karamellisieren. Zitronensaft darüber geben, Shrimps untermischen und salzen.

## HAUPTGERICHTE

### **Souffle-Omelett mit Räucherlachs**

1 Schalotte

2 Eier

2 EL Creme fraiche (Schmand)

1 TL Senf

1 EL Butter

2 Scheiben Räucherlachs

Basilikum, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Eier trennen und das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit 1 EL Creme fraiche, Senf, Zitronensaft und Basilikum verquirlen, pfeffern und den Eischnee unterheben.

Butter in einer Pfanne zerlassen, gehackte Schalotte darin dünsten. Omelettmasse dazugeben und ca. 6 Minuten unter geschlossenem Deckel garen, bis die Oberseite zu stocken beginnt. Die Pfanne von der Platte ziehen und die übrige Creme fraiche auf einer Omelethälfte verteilen und mit dem Räucherlachs belegen. Zurückhaltend salzen, da der Räucherlachs ist schon sehr salzig ist. Vorsichtig zusammenklappen.

Dazu passt Tomatensalat oder grüner Salat.

### **Spinat-Tarte**

2 Platten Blätterteig (tiefgekühlt)

3 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

1 EL Rosinen

250 g Blattspinat (tiefgekühlt)

150 g Ricotta

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl

Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Teigplatten auf einer bemehlten Fläche auftauen lassen.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Pinienkerne darin rösten. Rosinen, Spinat und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten dünsten lassen, anschließend würzen.

Eine Tortenform (Ø 18 cm) mit dem restlichen Öl fetten. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit auskleiden. Spinat und Ricotta einschichten und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

### **Minutensteaks mit Aprikosen**

5 getrocknete Aprikosen

1 Zweig Thymian

1 Schalotte

2 EL Öl

1 EL Pinienkerne

1/4 Tl Zimt

1 EL Tomatenmark

2 Schweineminutensteaks a 50 g

Salz, Pfeffer, Muskat

Die Aprikosen und Schalotte würfeln, 1 EL Öl im Topf erhitzen und Pinienkerne, Zimt und Muskat darin rösten.

Die Schalotte, Aprikosen und Thymian dazugeben, mit 300 ml Wasser aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Steaks salzen und pfeffern und im restlichen Öl braten. Den Thymianzweig aus der Soße nehmen, die Steaks in die Sauce geben und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen Bandnudeln.

### **Tomaten-Kräuter-Filets**

30 g getrocknete, eingelegte Tomaten

1 Scheibe Toastbrot

2 EL italienische Kräuter (tiefgekühlt)

1 Eigelb

1 EL Mehl

2 Kalbsmedaillons (a 50 g)

2 EL Olivenöl

Knoblauch, Salz, Pfeffer

Die Tomaten fein hacken und das Toastbrot entrinden und fein bröseln. Mit den Kräutern und dem Knoblauch mischen, in einen Teller geben. Das Eigelb quirlen und in einen Teller geben. Auch das Mehl in einen Teller geben.

Das Fleisch salzen und pfeffern, erst in Mehl, dann in Eigelb und zum Schluß in der Tomatenmischung wenden, im heißen Öl ca. 5 Minuten braten.

Dazu vielleicht Kartoffelgratin?

### **Mango-Ente aus der Pfanne**

1 Stück Ingwer

1/2 Mango

100 g Entenbrustfilet (ohne Haut)

2 EL Öl

2 EL Sherry

200 ml Geflügelfond (aus dem Glas)

Salz, Pfeffer

Ingwer hacken und Mango würfeln. Das Entenbrustfilet in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und würzen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ente darin 1 Minute scharf braten und anschließend in Alufolie wickeln.

Bratensatz mit Fond und Sherry ablöschen, Ingwer dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Mango

untermischen und 3 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Ente dazu und 2 Minuten

ziehen lassen.

Dazu Reis.

### **Pfifferling-Risotto**

150 g Pfifferlinge (Austernpilze)

1 Schalotte

3 EL Butter

80 g Risottoreis

50 ml Weißwein

250 ml Gemüsebrühe

2 EL geriebener Parmesan

Knoblauch, Salz, Pfeffer

Die Pfifferlinge in Scheiben schneiden und die Schalotte hacken. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen und Pilze,

Knoblauch und Schalotte darin 2 Minuten anbraten. Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit dem Wein

ablöschen und verdampfen lassen. Unter Rühren heiße Gemüsebrühe langsam zugeben. Anschließend 20 Minuten bissfest garen.

Den Topf vom Herd nehmen, 1 Minute stehen lassen, salzen und pfeffern. Die übrige Butter unterrühren und Parmesan dazugeben.

### **Süßscharfe Garnelenspieße**

5 Kirschtomaten

10 Ananasstücke (Dose)

10 Garnelen (150 g, geschält)

2 EL Öl

2 EL süßscharfe Chilisauce

2 dicke Zitronenspalten

2 lange Holzspieße

Tomaten halbieren und mit den Ananasstücken und den Garnelen abwechselnd auf die Spieße stecken. 1 EL Öl mit der Chilisauce verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße im restlichen Öl bei starker Hitze 2 Minuten braten. Mit den Zitronenspalten anrichten.

Dazu passt Folienkartoffel

## ETWAS SÜSSES HINTERHER

### Früchteteller mit Vanille-Sesam-Joghurt

1 rosa Grapefruit

1 kleine Banane

1/2 Mango

100 g Weintrauben (kernlos)

1 EL Sesam

1 Vanilleschote

150 g Naturjoghurt, cremig

2 EL Zucker

Grapefruit filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Saft mit 1 EL Zucker verrühren. Banane und Mango klein schneiden, die Trauben waschen und halbieren. Alle Früchte mit der Marinade vermischen. Sesam in einer Pfanne rösten, mit dem Vanillemark und dem restlichen Zucker unter den Joghurt rühren. Früchte auf einem Teller anrichten, Joghurt dazu servieren.

### Apfel-Marzipan-Tartes

1 Platte Tiefkühl-Blätterteig

20 g Marzipanrohmasse

1 EL Creme fraiche

1 Apfel (Boskop oder Elstar)

2 TL Puderzucker

Mehl, Butter

Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Fläche auftauen lassen. Marzipan mit einer Gabel zerdrücken und mit der Creme fraiche cremig rühren. Den Apfel schälen und in feine Spalten schneiden. Teigplatte etwas größer ausrollen und halbieren.

Zwei Förmchen (Ø 8 cm) einfetten und mit dem Teig auskleiden. Die Marzipancreme auf dem Teig verteilen und die Apfelspalten darauf schichten und mit 1 TL Puderzucker bestäuben.

Anschließend 15 Minuten backen lassen, aus der Form stürzen und mit dem übrigen Puderzucker bestäuben. Schmecken auch kalt.

### **Amaretti-Beeren-Creme**

80 g Beeren (Tiefkühl-Mischung)

50 ml Orangensaft

1 EL Amaretto (schmeckt auch ohne)

1 Pck. Vanillezucker

4 Amaretti

100 g Mascarpone

1/2 TL Kakao

Die Beeren aufgetaut und abgetropft mit Orangensaft, Amaretto und Vanillezucker mischen. Amaretti zerbröseln und den Saft mit Mascarpone verrühren und in ein Glas geben. Anschließend abwechselnd eine Beerenschicht, Bröselnschicht und Mascarponeschicht erzeugen und mit Kakao bestäuben.