

August 2018



www.sister-mag.com

Rezepte

»Catch me if you can« Issue

Zeig uns deine Ergebnisse auf Instagram
mit dem Hashtag **#SISTERMAGFOOD**

N°40



GRÜNE GAZPACHO

KONTRIBUTOR | CATHERINE FRAWLEY

ZUTATEN

100 g	tiefgefrorene Erbsen
100 g	Blattspinat
50 g	Brunnenkresse (plus ein paar Gramm zum Garnieren)
1	große Gurke
1	große Handvoll frisches Basilikum
1	große Handvoll frischer Minze
200 g	Naturjoghurt
½ TL	rosa Pfefferkörner (plus ein paar Körner zum Garnieren)
2 EL	Olivenöl Extra Vergine (und ein paar Tropfen zum Beträufeln)
	Salzflocken zum abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen.
2. Alle weiteren Zutaten (ausgenommen die extra Brunnenkresse, rosa Pfefferkörner und das Olivenöl zum Garnieren) in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und gut pürieren, bis die Suppe eine cremig-sämige Konsistenz hat.
3. In eine große Schüssel füllen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Mit Brunnenkresse und rosa Pfefferkörnern garnieren, einen Spritzer Olivenöl dazu. Gekühlt servieren.



LACHS IM TEIGMANTEL

KONTRIBUTOR | CATHERINE FRAWLEY

ZUTATEN

200 g	frischer Babyspinat
	Schale 1 unbehandelten Zitrone
½ TL	frisch gemahlener Muskat
150 g	cremiger Frischkäse
1 Pck.	backfertig ausgerollter Blätterteig
4	Lachsfilets ohne Gräten und Haut
1	verquirltes Ei
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat 1-2 Min. dünsten, grob hacken, abtropfen lassen und restliche Flüssigkeit ausdrücken.
2. Den Spinat zusammen mit der Zitronenschale, dem Muskat und dem Frischkäse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Den Blätterteig auf dem Backblech ausrollen. Den Lachs in die Mitte des Teigs legen und mit einem Löffel den Spinat auf den Lachs legen. Eine Hälfte des Teigs über den Lachs falten, die andere Hälfte mit dem verquirlten Ei bestreichen und diese über die untere Hälfte legen, sodass der Lachs gut eingepackt ist.
5. Das Päckchen wenden und überschüssigen Blätterteig abschneiden. Das Päckchen einige Male einstechen, damit Dampf entweichen kann. Das Päckchen nach Wunsch mit dem restlichen Blätterteig dekorieren, dann alles mit dem verquirlten Ei bestreichen.
6. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. In Scheiben schneiden und servieren.



WALDORF SALAT

KONTRIBUTOR | CATHERINE FRAWLEY

ZUTATEN

- 1 Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

- 1 Stange Sellerie, in dünne Scheiben geschnitten

- 100 g rote Weintrauben, halbiert

- 50 g Walnüsse

- 70 g Rucola

- 100 g gemischte Salatblätter

- Salz und Pfeffer zum abschmecken

DRESSING

- 2 EL Mayonnaise

- 2 EL Naturjoghurt

- 1 TL Zitronensaft

- Schwarzer Pfeffer zum abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Den Rucola und die gemischten Salatblätter auf einer großen Platte oder auf einzelnen flachen Salattellern verteilen.
2. Apfel, Sellerie, Weintrauben und Walnüsse darüber streuen.
3. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und in ein Kännchen füllen. Zum Salat servieren.



CHERRY JUBILEE

KONTRIBUTOR | CATHERINE FRAWLEY

ZUTATEN

30 g	ungesalzene Butter
30 g	heller brauner Zucker
400 g	frische, entsteinte Kirschen, oder aufgetaut (den Saft auffangen)
½ EL	Zitronenschale
2 EL	Brandy oder Whiskey
	Vanilleeis
	Gehackte Haselnüsse zum Garnieren (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Die Butter in einer großen Stielkasserolle bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Zucker zufügen und rühren, bis er völlig aufgelöst ist.
2. Die Kirschen unterrühren und 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Whiskey oder Brandy angießen. Wieder auf die Kochplatte stellen und unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Zitronenschale einrühren und vom Herd nehmen.
3. Jeweils zwei Kugeln Vanilleeis in vier Schälchen geben, löffelweise die noch warmen Kirschen und Sauce über das Eis geben. Wahlweise die gehackten Haselnüsse darüber streuen und schnell servieren.