



FRISCHER MAISSALAT



Arbeitszeit
20 MIN



Koch-/Backzeit
-



Ergibt
2 PORTIONEN

Draußen sitzen und dabei Mais essen, der von einem Sommerdinner übrig geblieben ist, ist ein Muss im kanadischen Sommer. Kombiniere den Mais mit deinen Lieblingsgemüsen und kreiere so die süßeste und frischeste Variante des ultimativen Sommersalats.

1. Die Kerne vom Maiskolben abschneiden.
2. Die Kirschtomaten halbieren.
3. Die Gurke, Karotten und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Das zerkleinerte Gemüse zusammen mit dem Käse (zerbröckelt oder gerieben), dem Olivenöl und dem Limettensaft in eine große Schüssel geben.
5. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Basilikum oder anderen frischen Kräutern deiner Wahl garnieren.
7. Den Salat so, wie er ist oder auf einem Bett aus Salat, servieren.

ZUTATEN

300 g gekochte oder gegrillte Maiskolben

150 g Kirschtomaten

1 Salatgurke

2 Karotten

1/2 Zwiebel

Käse deiner Wahl

2 EL Olivenöl

Soft von 1 Limette

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

frisches Basilikum zum Garnieren

Salatbett zum Servieren (optional)

Oder nutze
übriggebliebenes Gemüse

Einfach 1
mal Daumen
abmessen



ZU-VIEL-REIS-EINTOPF

Arbeitszeit
30 MINKoch-/Backzeit
15 MINErgibt
4 PORTIONEN

Sehr vielseitiges Rezept

Zu viel Reis gekocht? In diesem wunderbar flexiblen Eintopf kommt er so richtig zur Geltung. Benutze das Rezept als Leitfaden und füge die Gemüse- oder Fleischreste hinzu, auf die du Lust hast.

1. Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen.
2. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch und die Chili fein hacken.
3. Die Zwiebel in der Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten, bis sie weich ist.
4. Den Knoblauch, die Chili und das Paprikapulver hinzugeben und weiter anbraten, bis es duftet.
5. Den übrig gebliebenen Reis und die Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
6. Mais, Parmesan, Petersilie und Ei hinzufügen und weiterköcheln lassen. Das Hähnchen hinzufügen und umrühren, bis es erwärmt ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN

3 EL Butter
1 Hähnchenfilet
1/3 einer Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Chilischote, 2 cm
½ TL Paprikapulver
200 ml Hühnerbrühe
Übrig gebliebener Reis
1 Ei
1 Dose Mais, abgetropft
Gehackte Petersilie
Geriebener Parmesan





TIPP!
 Aquafaba kann auch
 anstelle von Eigelb
 für selbstgemachte Mayo
 verwendet werden

AQUAFABA PAVLOVA

Plane Zeit zum Abkühlen ein



Arbeitszeit
20 MIN



Koch-/Backzeit
2 STUNDEN



Ergibt
2 PORTIONEN

Wenn Kichererbsen in Wasser gekocht werden, verwandeln sie das Wasser in etwas Magisches: Aquafaba. Das Coole dieser trüben Flüssigkeit liegt in ihrer Fähigkeit, Eiweiß zu imitieren, was sie zum perfekten veganen Ersatz in Rezepten wie Pavlova macht.

1. Das trübe Einweichwasser aus einer Dose Kichererbsen auffangen – das ist Aquafaba. Das Aquafaba etwa eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
2. Den Ofen auf 130 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Als Hilfestellung einen 20 cm großen Kreis auf das Backpapier zeichnen. Lege das Papier mit der Zeichnung so nach unten auf das Blech, dass der Kreis durchscheint.
3. Das Aquafaba, sobald es kühl ist, etwa 5 Minuten lang mit einem elektrischen Rührgerät aufschlagen, bis sich Spitzen bilden.
4. Den Zucker esslöffelweise hinzugeben und etwa 15 Minuten weiter aufschlagen, bis die Baisermasse dick und glänzend ist und sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Den Vanilleextrakt und den Essig oder Zitronensaft unterheben.
6. Den Eischnee Löffel für Löffel auf das Backblech geben und vorsichtig in die Kreisform streichen.
7. Das Baiser zwei Stunden backen, oder bis es außen fest und knusprig ist. Dann den Ofen ausschalten und das Baiser mindestens zwei Stunden – oder am besten über Nacht – im Ofen abkühlen lassen.
8. Zum Servieren die Sahne steif schlagen, auf dem Baiser verteilen und die Früchte darauf anrichten.

ZUTATEN

400 g Kichererbsen aus der Dose, ungesalzen

225 g Zucker

1 TL Vanilleextrakt

1,5 EL Weißweinessig oder Zitronensaft

225 ml Kokoscreme, wenn du das Rezept vegan halten willst, oder Schlagsahne, wenn dir das lieber ist

Früchte für das Topping, z. B. Sommerbeeren, in Scheiben geschnittene Mangos, Kiwis und Passionsfrüchte