Limetten-Hähnchen mit Avocado-Mango-Gurken-Tatar, Granatapfel und Sesam-Brotchip | 4 Personen

Zeit: ca. 15 Minuten

Rezept von Kati Wilhelm

Zutaten – Hähnchen

400 g	Hähnchenbrust
1 ¼ TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zutaten – Glasur

1 ½ TL	Honig
2 ¾ TL	Limettensaft
⅓ TL	Ingwersaft
1 Prise	Salz

Zutaten – Tatar

1,5	Avocados
⅔	Salatgurke, entkernt
⅔	Mango
1	kleine Schalotte
3 EL	Granatapfelkerne

Zutaten – Dressing für das Tatar

2 TL	Limettensaft
½ TL	frischer Ingwer, gerieben
1 TL	Sojasauce
½ TL	Dijon-Senf
½ TL	Honig
½ TL	geröstetes Sesamöl
1 Prise	Chiliflocken

Zutaten – Brotchips

1	Vollkorn-Wraps ohne Zuckerzusatz, alternativ 2 große Scheiben Toast- oder Tramezzini-Brot
1 ¼ TL	Olivenöl
¾ TL	Sesam
	Limettenabrieb, Salz

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Zutaten – Finish

1	große Handvoll frische Kresse
	gerösteter Sesam
etwas	Limettenabrieb, Salz

Zubereitung

1. Hähnchen in gleichmäßige Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In heißem Öl rundherum anbraten und vollständig durchgaren (ggf. in zwei Portionen, damit die Pfanne nicht zu voll wird). Hitze reduzieren, Glasur zugeben und 20–30 Sekunden schwenken.

2. Gurke entkernen. Gurke, Mango und Avocado in gleichmäßige kleine Würfel schneiden; Schalotte fein hacken.

3. Dressing glatt verrühren. Zuerst Gurke, Mango und Schalotte damit mischen, Avocado zuletzt vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Granatapfelkerne untermischen.

4. Die Wraps direkt in Dreiecke schneiden (Toast- oder Tramezzini-Brot vorher dünn ausrollen), leicht ölen, mit Sesam bestreuen und in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–3 Minuten knusprig rösten.

5. Das Tatar in vier kleine Anrichteringe füllen. Hähnchenstreifen geordnet daneben legen. Die restlichen Granatapfelkerne obenauf setzen, Brotchip erst zum Servieren schräg einstecken; mit Kräutern, Kresse und Sesam garnieren.

Buchweizen-Crêpes mit Ziegenkäse, karamellisierter Birne und Buchweizen-Crunch | 4 Personen

Zeit: ca. 30 Minuten

Rezept von Kati Wilhelm

Zutaten – Crêpes-Teig

135 g	Buchweizenmehl
1,5 EL	gemahlene Leinsamen
2	Eier
135 ml	Milch
175 ml	Sprudelwasser
¾ TL	Salz
25 g	Butter

Zutaten – Ziegenkäsecreme

160 g	Ziegenfrischkäse (alternativ: Frischkäse oder Ricotta)
40 g	Crème fraîche
120 g	Ziegenkäserolle
1	Bio-Zitrone, Abrieb
4 Zweige	Thymian
	Salz

Zutaten – Birnen

3	feste Birnen, in Spalten geschnitten
20 g	Butter
1 ½ EL	Honig
1 ¼ TL	Zitronensaft
3 Zweige	Thymian
	Salz

Zutaten – Thymianhonig

3 EL	Honig
3 Zweige	Thymian
1 ¼ TL	weißer Balsamico (ohne Zuckerzusatz)

Zutaten – Buchweizen-Crunch

45 g	Walnüsse
1 ½ EL	Kürbiskerne
1 ¼ TL	Honig
2–3 EL	ganze Buchweizenkörner (Buchweizen-Crunch)
	Salz, optional Cayenne

Zutaten – Rucola inklusive Marinade

55 g	Rucola
1 ½ EL	Olivenöl
1¼ TL	Zitronensaft
¾ TL	Dijon-Senf
¾ TL	Honig
	Salz und Pfeffer

Zutaten – Finish

2½ TL	Balsamico-Creme
	Fleur de Sel, Thymian, Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Mehl, Leinsamen, Eier, Milch, Sprudelwasser und Salz glatt verrühren; ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche, Zitronenabrieb, Thymian und Pfeffer cremig rühren. Die Ziegenkäserolle anschließend in Scheiben schneiden.

3. Walnüsse, Kürbiskerne und Buchweizenkörner trocken rösten, mit Honig und Salz kurz karamellisieren; auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Birnen in schmale Spalten schneiden, in Butter anbraten; Honig, Zitronensaft, Thymian und Salz zugeben und karamellisieren.

5. Vier dünne Crêpes in Butter backen, mit Käsecreme bestreichen, mit Birne und Ziegenkäserolle belegen und locker falten.

6. Honig mit Thymian und weißem Balsamico kurz erwärmen. Rucola erst direkt vor dem Servieren marinieren.

Anrichten

Gefalteten Crêpe leicht seitlich platzieren, Birnenspalten sichtbar lassen. Daneben ein luftiges Rucola-Nest setzen. Den Walnuss-Buchweizen-Crunch gezielt verteilen, wenig Thymianhonig darüber geben und mit kleinen Balsamico-Punkten sowie frischem Thymian abschließen.

Luftige Süßkartoffel-Schokomousse mit Bourbon-Vanille-Mascarpone im Tiramisu-Stil und warmem Kirschkompott | 4 Personen

Zeit: ca. 15 Minuten

Rezept von Kati Wilhelm

Zutaten – Schokomousse

150 g	vorgegarte, vollständig abgekühlte Süßkartoffeln
300 g	100%ige Schokolade
250 ml	sehr kalte Schlagsahne
4	weiche, entsteinte Medjool-Datteln (ca. 60-70 g) oder ca. 70 g fertiges Dattelmus
1 Prise	Salz

Zutaten – Bourbon-Vanille-Mascarpone

750 g	Mascarpone (3 Becher)
90 ml	sehr kalte Schlagsahne (alternativ 120 g Quark)
2	weiche, entsteinte Medjool-Datteln (ca. 30-35 g) oder ca. 35 g fertiges Dattelmus
3	Bourbon-Vanilleschoten (Mark davon)

Zutaten – warmes Kirschkompott

180 g	abgetropfte Sauerkirschen
65 ml	ungesüßter Kirschsaft
2	kleine weiche Dattel oder 1,5 TL fertiges Dattelmus
¾ TL	Speisestärke
	optional: einige Tropfen Limettensaft

Zutaten – Finish

3-4 TL	100%iger Backkakao (zum Bestäuben)
25 g	gehackte Pistazien
	optional: 4 kleine Minzblätter

Zubereitung

1. Datteln entsteinen. Für die Mousse vier Datteln mit der kalten Süßkartoffel und wenig warmem Wasser sehr fein pürieren. Für die Creme zwei Datteln separat mit wenig Wasser glatt pürieren. Mit fertigem Dattelmus entfällt das Pürieren der Datteln.

2. Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen und mit dem Süßkartoffel-Dattelpüree und Salz verrühren. Auf lauwarm abkühlen lassen.

3. Die gesamte verwendete Sahne (340 ml, bei der Quark-Variante 250 ml) weich bis mittelfest aufschlagen. Bei der Sahne-Variante 90 ml davon für die Mascarpone-Creme beiseitestellen. Von der übrigen Sahne erst ein Drittel unter die lauwarme Schokomasse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Schokomousse in vier kleine Dessertgläser verteilen.

4. Mascarpone, Dattelpüree und das Mark der Bourbon-Vanilleschoten kurz glattrühren, dann die beiseitegestellte Sahne vorsichtig unterheben (oder den Quark glatt einrühren). Als helle Schicht auf die Mousse geben.

5. Die Mascarpone-Schicht durch ein feines Sieb dünn mit Kakao bestäuben – wie bei einem Tiramisu. Mit einigen Pistazien garnieren.

6. Für das Kompott die kleinen Datteln mit etwas Kirschsaft pürieren. Restlichen Saft erwärmen, mit wenig kalt angerührter Speisestärke binden, Dattelpüree und Kirschen zugeben und kurz erhitzen. Mit wenigen Tropfen Limette abschmecken.

Anrichten

In jedem Glas unten die dunkle, luftige Süßkartoffel-Schokomousse und darüber eine helle Bourbon-Vanille-Mascarpone-Schicht anrichten. Die Mascarpone dünn mit Kakao bestäuben – wie bei einem Tiramisu – und mit Pistazien abschließen. Das warme rote Kirschkompott daneben in einem kleinen weißen Schälchen servieren. Beides auf einem gemeinsamen Dessertteller platzieren.