

CHORIZO-CARBONARA KATALANISCHER SALAT

4 PERSONEN | 603 KCAL

Salat

25g Pinienkerne
1 roter Chicorée
1 weißer Chicorée
2 Clementinen
100g junger Spinat
4 Stängel Minze
50g Manchego-Käse
2 EL Sherryessig
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL flüssiger Honig

Pasta

320g Penne
70g Chorizo
½–1 frische rote Chilischote
2 Zweige frischer Rosmarin
Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 großes Ei
½ Zitrone
2 geh. EL Magermilchjoghurt

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen

• Große Bratpfanne, mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel, starke Hitze

LOS GEHT'S

Die Pinienkerne einige Minuten in der Pfanne rösten und die Pfanne dabei häufig schwenken • Die Penne in den Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, salzen und nach Packungsanweisung garen • Die Chicoréeblätter ablösen und in eine Schüssel füllen • Die Clementinen schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Spinat zum Chicorée geben • Die Minzeblätter darüberstreuen, etwas Käse darüberhobeln und die Pinienkerne dazugeben • Die Pfanne bei mittlerer Hitze wieder auf die Herdplatte stellen

Aus Sherryessig, nativem Olivenöl extra und Honig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden, mit Chili, Rosmarinnadeln, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 Prise Pfeffer und der ungeschält durchgepressten Knoblauchzehe in der Pfanne rundherum anbräunen

Den restlichen Käse reiben und in einer kleinen Schüssel mit Ei, Zitronensaft und Joghurt verrühren • Die Nudeln abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen • Die Nudeln mit der cremigen Sauce zur Wurst in die Pfanne geben, alles gut durchmischen • Falls nötig, mit etwas Kochwasser auflockern und noch einmal abschmecken • Den Salat mit dem Dressing anmachen und zur Pasta servieren



GEMÜSE-CHILI

KNACKIGER AVOCADOSALAT

4 PERSONEN | 749 KCAL

Chili & Reis

- 1 getrocknete geräucherte Chipotle- oder Ancho-Chilischote
- ½ frische rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 großes Bund Koriandergrün
- Olivenöl
- 2 verschiedenfarbige Paprikaschoten
- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen
- 700g passierte Tomaten
- 1 Packung (250g) gegarte Langkorn-Wildreis-Mischung

Salat

- 4 kleine Maistortillas
- 2 reife Avocados
- 3 geh. EL Magermilchjoghurt, plus mehr zum Servieren
- 2 Limetten
- 1 Romanasalatherz
- ½ Salatgurke
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Handvoll reife Kirschtomaten

Zutaten bereitstellen • Backofen auf 200°C vorheizen • Küchenmaschine (Flügelmesser) • Schmortopf mit Deckel, starke Hitze • Pürierstab

LOS GEHT'S

Die Chilischoten mit der geschälten, halbierten Zwiebel, den Gewürzen, dem ungeschält durchgepressten Knoblauch, den Korianderstielen (die Blätter aufheben) und 2 Esslöffeln Öl in der Küchenmaschine fein pürieren, dann in den Schmortopf füllen • Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, hacken und dazugeben, es folgen die Kichererbsen, die schwarzen Bohnen, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie die passierten Tomaten; gut umrühren und den Deckel auflegen • Die Tortillas einmal zusammenklappen, in 0,5cm breite Streifen schneiden, auf einem Backblech verteilen und in den Backofen schieben, bis sie knusprig sind

Für das Dressing den größten Teil der Korianderblätter in einem Mixbecher mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, der Hälfte der geschälten und entkernten Avocados, Joghurt und Limettensaft mit dem Pürierstab durchmischen • Die Chilimischung noch einmal abschmecken, den Deckel nicht wieder auflegen • Die Tortillas aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel füllen • Den Salat in Spalten schneiden und dazugeben • Mit einem Teelöffel Klößchen vom restlichen Avocadofruchtfleisch abstechen und auf dem Salat verteilen • Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen hobeln, die Hälfte der Chilischote in feine Ringe schneiden und beides auf dem Salat verteilen

Eine Vertiefung in die Mitte des Chilis drücken, den Reis hineingeben und zugedeckt einige Minuten erwärmen • Den Salat mit dem Dressing übergießen, die restlichen Korianderblätter, die restliche fein geschnittene Chilischote und die halbierten Tomaten dazugeben und den Salat durchheben • Das Chili mit Joghurt beklecksen und mit dem Salat servieren

