



Armin Roßmeiers Astronauten-Menü

Essen wie die Raumfahrer auf der Apollo-11-Mission

Shrimps-Cocktail mit Ei und Kartoffeln

Zutaten für vier Portionen

350 g Shrimps (küchenfertig)
2 hartgekochte Eier
100 g gekochte Kartoffelwürfel
100 g Tomatenwürfel
3 EL Mayonnaise
3 EL Ketchup
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 10 Minuten)

Gekochte Eier grob zerkleinern, Shrimps, Kartoffel- und Tomatenwürfel zugeben und mit der Mayonnaise verrühren, sowie mit Ketchup vermengen und dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cremesuppe vom Hähnchen

Zutaten für vier Portionen

2 gekochte Hähnchenbrüste, ohne Haut
400 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
4 EL Olivenöl
4 EL Kokosmehl
50 ml Sahne
3 Msp. Currypulver
100 g Ananaswürfel
3 Stängel Minze
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Hähnchenbrüste in kleine Würfel zerteilen. Öl erhitzen, Kokosmehl einrühren, mit der Brühe aufgießen, kurz kochen lassen und etwas reduzieren. Sahne und Curry zufügen, erneut köcheln und die Hähnchen- und Ananaswürfel dazugeben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer dezent abschmecken und mit Minze verfeinern.

Rinderfiletspitzen mit Gemüse und Kartoffeln

Zutaten für vier Portionen

400 g Rinderfiletspitzen, in Streifen
80 g Bauchspeckwürfel
120 g Karotten, in Würfeln
120 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
120 g geschälte Kartoffeln, in Würfeln
3 EL Olivenöl

1/4 l Kalbsfond (leicht gebunden)
Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Öl erhitzen, Speckwürfel zugeben, anbraten. Filetspitzen zugeben, erneut anbraten, mit Kalbsfond ablöschen, auf den Biss gegarte Brokkoliröschen, Karotten- und Kartoffelwürfel zugeben, durchschwenken und dezent mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bananen-Pudding

Zutaten für vier Portionen

4 Bananen
100 ml Kokosmilch
125 ml Schmand
3 EL Agavensirup
Saft einer Zitrone
100 g Mandelmakronen
4 Blatt Gelatine

Zubereitung (circa 10 Minuten, ohne Kühlzeit)

Geschälte Bananen mit dem Mixstab pürieren. Kokosmilch, Zitronensaft, Agavensirup und Schmand zugeben, kräftig verrühren. Die aufgelöste Gelatine zufügen und gehackte Mandelmakronen unterheben. Masse in Gläser abfüllen und kaltstellen.