



Süßkartoffel mit Lammhack-Minze-Füllung

Zutaten (für vier Portionen)

2 Süßkartoffeln, mittelgroß
400 g Lammhack
200 g Paprikaschotenwürfel (grün, gelb, rot)
4 Zweige Minze, fein geschnitten
60 g feine Schalottenwürfel
2 Msp. Kreuzkümmel
2 Msp. Kardamom
1/2 TL Ingwerwürfel
1/2 TL Kurkumawürfel
Salz, Chiliflocken
2 EL Olivenöl

Gemüsebett:

1 Rote Bete
1 Fenchelknolle
1/2 EL Sesam
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Korianderblättchen

Zubereitung (circa 35 Minuten - ohne Backzeit im Ofen)

Süßkartoffeln waschen, halbieren und die Mitte aushöhlen. Das Ausgehöhlte grob zerkleinern und mit dem Lammhack und den Schalotten- und Paprikaschotenwürfeln gut vermengen. Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel und Minze zufügen, mit Salz und Chiliflocken verfeinern, erneut gut vermischen.

Die Masse in die vorbereiteten Süßkartoffeln geben und dabei eine Haube bilden. Mit Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad in knapp 40 Minuten garen. Fenchel halbieren, in Scheiben und in feine Stäbchen schneiden. Mit der geschälten Roten Bete ebenso verfahren.

Olivenöl erhitzen, die Gemüsestäbchen zugeben und angehen lassen. Mit Lammfond ablöschen, kurz garen, Sesam und Walnüsse hinzufügen, dann leicht reduzieren. Das Gemüse auf Tellern verteilen, je eine halbe Süßkartoffel daraufsetzen und mit Korianderblättchen ausgarnieren.



Carpaccio von Lachsforelle auf exotischem Salat mit Wakame

Zutaten (für vier Portionen)

300 g gebratene Lachsforelle (dünne Scheibchen)
3 EL Olivenöl
Saft von einer Limette
1 Avocado
100 g Gurkenwürfel (unbehandelt, ungeschält)
1 rote Grapefruit
100 g Wakame (Braunalge)
150 g gekochte Belugalinsen

Marinade:

2 EL Olivenöl „extra“
Saft von einer Zitrone
1 Dillzweig, fein geschnitten
1 Msp. Wasabi
4 bis 5 EL Tonic Water

Zubereitung (circa 20 Minuten - ohne Ziehzeit)

Geschälte Avocado würfeln. Von der Grapefruit die Schale mit dem Messer entfernen, Filets ausschneiden. Avocado, Grapefruits, Gurkenwürfel und Belugalinsen leicht mischen, Wakame unterheben.

Alle Zutaten der Marinade gut verrühren und über die Salatmischung geben, vermengen und circa 20 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf Tellern verteilen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Scheibchen von gebratener Lachsforelle einlegen und schon nach sechs bis acht Sekunden wenden. Auf dem Salat verteilen und den Fisch mit Limettensaft beträufeln.