



Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 23.09.2018
KitchenCase bei der Schweizerischen Textilfachschule (STF)

Gazpacho mit (Tomaten - Mozzarella Spieß) Fischfilet im Backpapier mit Türkischer Sauce und Salat (für 4 Personen)



Gazpacho:

ca. 12 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Salatgurke
- ★ ½ Schale Cherry Tomaten
- ★ 1-2 rote Peperoni
- ★ ½ Bu Basilikum
- ★ ½ Bu Blattpetersilie
- ★ 1-2 Knoblauchzehen
- ★ 1 Bu Frühlingszwiebeln
- ★ 1-2 dl Tomatensaft
- ★ Herbamare Spicy
- ★ Pfeffer
- ★ Zucker
- ★ Tabsaco oder Chili
- ★ ½ dl Olivenöl

Zubereitung:

Folgende Zutaten nach und nach in einen Mixbecher geben. Salatgurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Cherrytomaten abzupfen. Peperoni halbieren, Kerne und Silberhaut entfernen und in kleinere Stücke schneiden. Basilikum und Petersilie von den groben Stielen zupfen. Knoblauch schälen. Frühlingszwiebeln, den weissen Teil davon in kleine Stücke schneiden. Tomatensaft zugeben und alles zusammen fein mixen. Mit Olivenöl, Herbamare Spicy, Pfeffer und Tabasaco abschmecken.



Rezept aus der Sendung vom 23.09.2018
 KitchenCase bei der Schweizerischen Textilfachschule (STF)

**Gazpacho mit (Tomaten - Mozzarella Spiess)
 Fischfilet im Backpapier mit Türkischer Sauce und Salat** (für 4 Personen)



Fischfilet im Backpapier:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 Fischfilets
- ★ 500 g Blattspinat
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 2 Biozitrone
- ★ ½ Bu Thymian
- ★ 8 St. eingelegte Tomaten
- ★ 100 ml Olivenöl
- ★ 50 g Pinienkern
- ★ Herbamare Original
- ★ Backpapier

Zubereitung:

Backpapier zuschneiden (z.B. rund). Auf die Backpapierbögen erste den gewaschenen Spinat, dann den Knoblauch in Scheiben, dann je ein Fischfilet, danach Zitronenscheiben, Trockentomaten und den Thymian auflegen.
 Gut mit Herbamare Original würzen und mit Olivenöl beträufeln. Danach alle Backpapier-Folien zu einem Säckchen formen und zubinden. Auf einem Blech bei 200 Grad ca. 12 – 15 Minuten backen/garen.



Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 23.09.2018
KitchenCase bei der Schweizerischen Textilfachschule (STF)

Gazpacho mit (Tomaten - Mozzarella Spiess) Fischfilet im Backpapier mit Türkischer Sauce und Salat (für 4 Personen)



Türkische Joghurtsauce:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 125 g Natur Joghurt
- ★ ½ EL Olivenöl
- ★ ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ★ ½ TL Paparikapulver
- ★ 1-2 Minzeblätter
- ★ Herbamare Original
- ★ 1 Zitrone

Zubereitung:

Minze sehr fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel glattrühren.
Mit Herbamare Original und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.



Rezept aus der Sendung vom 23.09.2018
 KitchenCase bei der Schweizerischen Textilfachschule (STF)

**Gazpacho mit (Tomaten - Mozzarella Spiess)
 Fischfilet im Backpapier mit Türkischer Sauce und Salat** (für 4 Personen)



**Karottensalat mit Apfel, Avocado
 & Sprossen:**

ca.25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 Karotten
- ★ 1 Apfel
- ★ 1 Zwiebel
- ★ 4-6 EL Olivenöl
- ★ 1 Zitrone
- ★ ½ TL Honig
- ★ Pfeffer
- ★ Herbamare Original
- ★ 1 Avocado

Zubereitung:

Karotten schälen. Apfel waschen. Beide Zutaten mit dem Hobel in feine Streifen hobeln.
 In einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Herbamare mischen und abschmecken.
 Avocado kurz vor dem Servieren aufschneiden und auf den Salat setzen.
 Nach Lust und Laune mit Sprossen, Blüten, o.ä. garnieren.