

Hähnchen mit Grillkäse

Zutaten für 2 Personen:

100 g vollreife Eiertomaten
50 g Parmaschinken in Scheiben
½ gelbe Paprikaschote
300 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
100 g Grillkäse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Olivenöl
½ TL Zucker
1 EL weißer Balsamico-Essig

Zubereitung:

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Eiertomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. • Parmaschinken klein schneiden und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.

Inzwischen Paprikaschote putzen, klein würfeln und mit anbraten. Tomatenwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Balsamico-Essig darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Hähnchenbrustfilet und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf zwei Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf den Parma-Sugo legen, die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und 20 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit die Spieße einmal wenden.

Herausnehmen, die Spieße mit dem Parma-Sugo auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christians Sommer Bowl

Zutaten für 4 Personen:

600 g gekochte Hörnchennudeln
2 kleine Avocado
150 g Thunfisch (in Lake aus der Dose)
1 EL Mayonnaise
1 EL Joghurt / natur
1 EL Ayvar
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ein paar Spritzer Tabasco
150 g weiße Zwiebel
200 ml Pflanzenöl
1 EL Mehl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Cashewnüsse
1,5 EL Zucker
120 g Rucola
4 Eier
1 Limette

Zubereitung:

Eier hartkochen, abgießen, abschrecken und vierteln.

Lake des Thunfisches abgießen und mit May, Ayvar, Joghurt und Tabasco aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, aushöhlen und in Scheiben schneiden.

Mehl und Paprikapulver in einer großen Schüssel mischen.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden im Mehl wenden und in dem auf 180°C erhitzten Öl nacheinander ausgebacken bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten.

Die Cashewkerne in einer zweiten Pfanne mit dem Zucker karamellisieren

Anrichten: Die Nudeln in die Schüssel geben und nebeneinander Thunfisch, Avocado und Eier anrichten. Darüber den Rucola verteilen und mit den Röstzwiebeln vollenden. Mit ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln.

Prof-Tipp: Die Bowl schmeckt am besten, wenn die Nudeln frisch gekocht und noch lauwarm sind.