

# REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



**G|U**

# REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



**G|U**

# REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



**G|U**

# INHALTSVERZEICHNIS

## [Inhaltsverzeichnis](#)

## [Vorwort](#)

## [Asiatisch](#)

[Bhel Puri knackiger Salat](#)  
[Mangosalat süß-sauer](#)  
[Frische Frühlingsrollen](#)  
[Garnelen-Zitronengras-Suppe](#)  
[Grünes Gemüsecurry](#)  
[Rotes Thai-Curry mit Hähnchen](#)  
[Massaman-Curry mit Schwein](#)  
[Ultimative Curry Noodles](#)

## [Mediterran](#)

[Marinierte Sardinen](#)  
[Oktopussalat mit Gemüse](#)  
[Weizensalat griechischer Art](#)  
[Bohnensalat würzig-scharf](#)  
[Risotto mit Garnelen](#)  
[Spaghetti mit pikanter Sardellensauce](#)  
[Paprikahuhn Casa do Alentejo](#)  
[Souvlaki](#)

## [Orientalisch](#)

[Joghurtpaste mit Schafskäse und Kräutern](#)  
[Ziegenkäsenocken mit Peperoni-Marmelade](#)  
[Bohnensalat mit Pfirsich und Käse](#)  
[Fleischbällchen mit Tomatensauce](#)  
[Pasta mit Kichererbsensauce und Rinderfilet](#)  
[Baklava mit Pistazien](#)  
[Grießkuchen mit Mohn](#)

## Amerikanisch

Boozy Bacon Jam

Sausalito-Salat mit Speck

Wald-und-Wiesen-Burger

Roastbeef-Burger

Ofen-Lachs mit Sesamspinat

All-American Cheesecake

Schoko-Pflaumen-Crumble

## Impressum

## Weitere Titel

# VORWORT

Die schnellste Hilfe gegen Fernweh? Ein kulinarischer Kurztrip durch die Welt! In diesem Buch können Sie sich mit orientalischen Ziegenkäsenocken mit Peperoni-Marmelade verwöhnen. Oder wie wäre es mit einem feurig-scharfem Thai-Curry? Sie lieben es mediterran? Souvlaki oder lecker marinierte Sardinen lindern ganz schnell Ihr Fernweh.

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Asiatisch



## BHEL PURI KNACKIGER SALAT

---

- 1 Granatapfel
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Bund Koriander
- 1/2 grüne Chilischote
- 1/2 Limette
- 20 g Puffreis (aus dem Indienmarkt oder Internet)
- 100 g Bombay Mix (Snack zum Knabbern)
- 25 g Nylon-sev-Nudeln (feine Nudeln aus Kichererbsenmehl)
- 1 EL Grünes Chutney
- 1 ½ TL Tamarinden-Chutney
- Salz

---

Für 4 Portionen

🕒 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 225 kcal

**1.** Den Granatapfel ringsherum einschneiden, auseinanderbrechen und die Kerne mit einem Löffel auslösen (dabei evtl. Einmalhandschuhe tragen, da die Kerne färben). 1-2 EL Kerne beiseitelegen, die restlichen in eine Schüssel geben.

**2.** Die Tomate waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chilischote putzen, dabei nach Belieben die scharfen Kerne entfernen, waschen und fein hacken. Den Saft der Limette auspressen.

**3.** Alle vorbereiteten Zutaten mit Puffreis, Bombay-Mix, Nudeln und Chutney mischen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Salat mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren und sofort servieren.