

# Feen - Tau Rezeptideen

## mit Chili - Honig

Mengen jeweils für 2 Personen

### Knuspriger Fisch mit Ananas und Gemüse

- ½ Zwiebel(n)
- 1,5 Zehe/n Knoblauch
- ½ große Paprikaschote(n), rot
- 100 g Karotte(n)
- 1 Stange/n Sellerie
  
- 100 g Zucchini
- 100 g Ananas, frisch oder ungesüßt aus der Dose
- 200 g Kabeljaufilet, am besten TK
- 2 EL Sherry
- 100 ml Wasser
- ¼ bis ½ TL Chili-Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Sojasauce
- ½ TL Ingwer, frisch, fein gehackt
- 1 EL Cashewnüsse
- ½ EL Speisestärke
- Salz

Gemüse putzen und wo nötig schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika in 1/2 cm breite Streifen, Karotten in 1/2 cm dicke Stifte, Sellerie und Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fisch in große Würfel schneiden, salzen und in Stärke wenden. Im Wok ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Die Fischstücke in 3 - 4 Arbeitsgängen darin goldgelb backen, mit einem Siebschöpfer herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Öl abgießen, Wok säubern. Sherry, Wasser, Chili-Honig, Tomatenmark gut verrühren. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Zwiebel darin unter Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer, Paprika und Karotten zugeben, salzen und ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Sellerie, Ananas, Zucchini und Cashewnüsse zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Sherrymischung zugießen, das Gemüse zudecken und ca. 4 Minuten dünsten. 1 TL Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und untermischen. Fisch behutsam unterheben. Gericht nochmals kurz erhitzen, bis die Sauce bindet, dann anrichten und eventuell mit Petersilieblättern garnieren

## Honig - Chili - Lachsfilet

mit gebratenen Aprikosen und Pilzen auf frischem Salat

- 2 Lachsfilet, frisch oder TK
- 1 Zitrone(n)
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- n. B. Salat nach Wahl
- 10 Aprikose(n), getrocknete
- 250 g Champignons
- 1 TL Thymian
- 1 TL Sesam

### **Für die Marinade:**

- 2 EL Chili-Honig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Sojasauce
- 4 EL Rapsöl

Den Fisch auftauen lassen, abbrausen und trocken tupfen und mit frischem Zitronensaft beträufeln. Chili-Honig, Paprika, Sojasoße und Öl zu einer Marinade verrühren und den Fisch ca. 2 Stunden darin ziehen lassen.

Den Salat waschen, trocken schleudern und auf 2 Tellern anrichten. Die Champignons putzen, vierteln und in der Pfanne mit etwas Butter goldgelb anbraten. Mit Thymian, Salz, Zucker und frischem Pfeffer würzen.

Die Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und kurz mitbraten. Beides aus der Pfanne auf den Salat geben.

Das Lachsfilet mit 2 TL der Marinade in der Pfanne kurz anbraten und auf die Pilze und Aprikosen legen. Mit Sesam betreuen.

## Thunfisch mit Sojasoße und Honig

- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 2 Scheibe/n Thunfisch
- 1 EL Chili-Honig
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Öl (Sesamöl)
- ½ TL Koriander
- Salz und Pfeffer
- Ingwer

Ingwer schälen und reiben. Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Thunfischscheiben mit den gehackten Frühlingszwiebeln und dem Ingwer bestreuen. Aus Chili-Honig, Balsamico, Sojasauce, Sesamöl, und dem gemahlene Koriander eine Marinade anrühren und über den Fisch gießen.

Zugedeckt etwa 1 bis 2 Stunden marinieren.

Eine Grillpfanne erhitzen. Den Fisch aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. Den Thunfisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf kleiner Flamme 5 Minuten garen, je nach Dicke der Fischeiben. Nun den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Marinade in die heiÙe Pfanne gieÙen, etwas reduzieren lassen und eventuell mit einer Prise Salz abschmecken. Thunfischeiben auf Tellern anrichten. Mit der Honig-Sojasauce übergieÙen.

## Thunfisch - Tomaten - Salat

1 Dose Thunfisch, in Öl - wichtig für den Geschmack!

500 g Tomate(n), fest und schmackhaft

2 Zwiebel(n)

1 Prise Knoblauch, oder Knoblauchsatz

2 EL Mais

2 EL Erbsen, gefrostet

1 EL Balsamico vino - hell

1 Zitrone(n)

1 Prise Salz und Pfeffer, aus der Mühle Tomatengewürz oder gekörnte Gemüsebrühe

Basilikum

Chili- Honig

Petersilie

Thunfisch über Sieb abgieÙen und 1 TL Öl zurückbehalten!

Selbigen mit der Gabel zerkleinern, mit Zitrone beträufeln, Pfeffer und Salz zugeben!

Die Zwiebel in kleine, feine, halbierte Scheiben schneiden mit dem Thunfisch vermengen und etwas ziehen lassen!

In der Zwischenzeit die Tomaten achteln, nach Geschmack die Kerne entfernen oder auch mit verwenden. Wird etwas flüssiger!

Mit Chili-Honig und Basilikum vermengen und die gekörnte Brühe zugeben! Mit dem Mais vermischen und den marinierten Thunfisch zugeben! Leicht unterheben, nicht zu sehr vermatschen!

Alles mit 1 EL Balsamico abschmecken und nach Bedarf nachwürzen!

Geschnittene Basilikumblätter und Petersilie verfeinern den Salat!

ca. 15 Minuten vor dem Servieren die Frost-Erbsen unterheben, so bleiben sie schön knackig und grün!

.....

## Hühnerbrust mit Chili - Honig

2 Hühnerbrüste

1 EL Tomatenmark

1,5 EL Olivenöl

½ EL Chili-Honig

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

50 ml Wasser

25 ml Sahne

Die Hühnerbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen, anschließend trocken tupfen.

Aus Tomatenmark, Chili-Honig, Öl, Zitronensaft, , Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und das Fleisch darin ca. 2 Stunden ziehen lassen. Wer es schärfer mag, gibt noch Piri-Piri nach Belieben hinzu.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie packen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wasser ablöschen. Frischkäse und Sahne zugeben und aufkochen lassen. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen. Den in der Alufolie gesammelten Fleischsaft sowie die Hühnchenbrust zufügen und alles nochmals gut verrühren.

Dazu passen sehr gut Rosmarin-Ofenkartoffeln

## Hühnerbrust mit Chili - Honig

- 2 Hühnerbrüste
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Olivenöl
- ½ EL Chili-Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 50 ml Wasser
- 25 ml Sahne

Die Hühnerbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen, anschließend trocken tupfen.  
Aus Tomatenmark, Chili-Honig, Öl, Zitronensaft, , Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und das Fleisch darin ca. 2 Stunden ziehen lassen. Wer es schärfer mag, gibt noch Piri-Piri nach Belieben hinzu.  
Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie packen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wasser ablöschen. Frischkäse und Sahne zugeben und aufkochen lassen. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen. Den in der Alufolie gesammelten Fleischsaft sowie die Hühnchenbrust zufügen und alles nochmals gut verrühren.  
Dazu passen sehr gut Rosmarin-Ofenkartoffeln

## Knusprige Hähnchenkeulen / Hähnchenschenkel aus dem Ofen

- 2 Hähnchenkeulen
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- ½ EL Curry
- ½ TL Knoblauchgranulat
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Paprikapulver, scharf oder mild nach Geschmack
- 1,5 Zweig/e Rosmarin, fein gehackt
- ½ TL Tomatenmark oder Ketchup
- ½ TL Chili-Honig

Aus dem Öl und den Gewürzen eine sämige Paste herstellen. Die Keulen ordentlich damit einpinseln (Wer mag, kann sie auch ein paar Stunden darin marinieren).

Den Ofen auf 200°C vorheizen und die Schenkel auf ein Blech legen. Nach 15 min. das überschüssige Fett abkippen, wenden und erneut großzügig mit der Marinade bestreichen. Weitere

15 min. im Ofen lassen. Fett abschütten nochmals bestreichen, ein letztes Mal wenden und alles für weitere 10 - 15 min. (je nach Dicke der Schenkel) in den Ofen. Nun sollten sie schön kross sein.

Bei uns gibt es dazu Baguette und einen knackigen Salat. Ein schönes Gericht, nicht zu fettig, da man das ausgetretene Fett immer wieder abschöpft. Klappt natürlich auch auf dem Grill!

## Lamm Spareribs in Chili-Honig - Marinade

10 Rippchen vom Lamm  
Salz und Pfeffer  
Chili-Honig  
Olivenöl

Die Spareribs in einen Teller oder eine Schüssel legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten mindestens mit Chili-Honig einreiben. Wer es noch schärfer mag, kann das Fleisch zusätzlich mit Chilipulver bestreuen. Das Olivenöl darüber gießen.

Alle Spareribs kurz wenden. Frischhaltefolie über das Fleisch spannen und 12 Stunden im Kühlschrank stehen lassen, nach den 12 Stunden ist die Marinade richtig schön eingezogen.

Dann auf dem Grill rösten oder in der Bratpfanne kurz braten, die Rippchen sollen jedoch nicht ganz durchgebraten werden, sondern innen noch leicht rosa sein (je nach Geschmack).

## Marinade für Spareribs

½ Flasche Ketchup (ca. 250 ml)  
1 EL Chili-Honig  
1 EL Balsamico  
2 EL Kräuter der Provence  
1 EL Olivenöl  
3 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Chili

Die Spareribs mit dieser Soße sind bei unseren Grillabenden im das "Highlight". Das Fleisch schmeckt sehr würzig und fruchtig. Die Spareribs sollten am besten über Holzkohle gegrillt werden. Probiert es einfach aus:

Den Knoblauch pressen und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili noch abschmecken. Das Fleisch sollte über Nacht in der Marinade legen.

## Original Chili con carne (mit Fleischstückchen, nicht Hackfleisch)

250 g Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
2,5 EL Öl  
¾ kg Steak(s) (Rind, Hüfte)  
½ gr. Dose/n Tomate(n), geschälte  
½ gr. Dose/n Kidneybohnen  
½ bis 1 EL Chili-Honig  
1 TL Kreuzkümmel  
50 g Lauch  
Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, beides fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei kleiner Hitze darin glasig dünsten. Fleisch waschen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden (evtl. kann man das auch bei einem guten Metzger machen lassen). Fleischwürfel zu den Zwiebeln geben und anbraten.

Tomaten vierteln und zusammen mitsamt dem Saft zum Fleisch geben. Kidneybohnen in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und unterheben. Mit dem Honig und dem Kreuzkümmel und evtl. etwas Chili würzen. 1 3/4 Stunden bei geringer Hitze schmoren.

Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Der Länge nach in feine Streifen schneiden. Diese klein würfeln, unter das Chili heben und nochmals 1/4 Stunde garen. Mit Chili-Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

Das ist ein echt mexikanisches Originalrezept, da es in Mexiko kein Hackfleisch gibt

## Kartoffelsalat, schwäbisch - italienisch, bunt und ungewöhnlich

- 250 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, in der Pelle gekocht
- 75 g Zwiebel(n)
  - 1 Knoblauchzehe(n) oder auch mehr
- 1 EL Senf, mittelscharfer
- 1 TL Chili-Honig
- ½ TL Salz oder 1 EL gekörnte Brühe
- ½ Msp. Kurkuma (für die schöne Kartoffelfarbe, kann weggelassen werden)
  - Pfeffer und Chili aus der Mühle
- 60 ml Essig (guter Weißweinessig)
- 60 ml Wasser oder Weißwein
  - ½ EL Gewürzmischung (Bruschetta- oder Aglio-Olio)
- 150 g Nudeln (Farfalle)
- ½ Bund Möhre(n), junge
- ½ Bund Frühlingszwiebel(n)
- ¼ Bund Schnittlauch in Röllchen oder Bärlauch, fein geschnitten
- 2 Paar Würstchen (Debreziner, Saitenwürstle, Frankfurter oder Tofuwürstchen)
- 125 g Kirschtomate(n), es dürfen auch mehr sein
- 1 Handvoll Basilikum
  - evtl. Öl, neutrales

lecker und fettarm, zur Resteverwertung geeignet.

Einen Sud herstellen: Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Senf, Zucker, Salz, Kurkuma und Pfeffer im Mixer pürieren, mit Weißweinessig und Wasser oder Weißwein einmal kurz aufkochen. Zum Schluss Chili-Honig untermischen, gut umrühren.

Gleichzeitig die Kartoffeln in der Schale kochen, etwas abgekühlt pellen, noch warm in 1,5 mm dünnen Scheiben direkt in den Sud schneiden, mit 1 EL Bruschetta- oder Aglio-Olio-Gewürzmischung kurz untermischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Öl, wie normalerweise am schwäbischen Kartoffelsalat, kann man sich sparen, sonst 1-2 EL neutrales Pflanzenöl, keinesfalls Olivenöl!

In der Zwischenzeit die Farfalle knapp al dente kochen, etwa 9 Minuten, eine Minute kürzer als auf der Packung angegeben. Abgießen, sofort unter den Kartoffelsalat mischen.

Gleichzeitig die Frühlingszwiebeln gut abbrausen, dann in Ringe (etwa 1/2 cm) schneiden. Die Bundmöhren waschen, in halben oder ganze Scheibchen (je nach Dicke) schneiden. Die Würstchen ebenfalls in 1/2 cm-Scheibchen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, vierteln, dabei den Strunk entfernen. Den Schnittlauch dazu geben. Zwei Handvoll Basilikum abzupfen, grob zerreißen,

kleine Blätter ganz lassen. Alles untermischen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch warm servieren.

Für Vegetarier und Veganer einfach Gemüsebrühe statt Weißwein verwenden und die Würstchen weglassen oder durch Tofu-Würstchen ersetzen.

Bis auf das Fett in Würstchen und Senf ist übrigens kein Fett dran, weder Öl noch Mayo, müsste also gut auch für WW geeignet sein.

Natürlich können auch Radieschen oder Rucola untergemischt werden, Gurken harmonieren hier weniger

## Basilikum - Spaghetti

250 g Spaghetti  
2 Bund Basilikum  
1,5 Knoblauchzehe(n), zerdrückte  
1,5 EL Pinienkerne, geröstete  
2,5 EL Parmesan, geriebener  
½ Zitrone(n), ausgepresste  
60 ml Olivenöl  
2,5 EL Chili-Honig  
100 ml Sahne  
150 ml Hühnerbrühe  
Pfeffer (Steakpfeffer)

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in einem großen Topf in Salzwasser al dente kochen. Abtropfen lassen und warm halten.

Unterdessen die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und in einer Küchenmaschine mit dem Chili-Honig, dem Knoblauch, den Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan, dem Zitronensaft, dem Öl glatt pürieren. Die Kräutermasse mit der Sahne und der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und ca. 15 - 20 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Steakpfeffer abschmecken.

Die Pasta unter die Sauce geben und gut vermengen. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren

## Pasta mit Schafskäse, Honig und Chili

250 g Nudeln, al dente gekochte  
50 g Speck, fein gehackter  
½ Zwiebel(n), fein geschnittene  
2 Knoblauchzehe(n), zerdrückte  
100 g Schafskäse, frischen, türkischer oder griechischer  
125 ml Sahne, flüssige  
75 ml Weißwein, trockener  
50 g Butter  
32,5 ml Olivenöl  
2,5 EL Chili-Honig  
Petersilie oder frisches Koriandergrün, gehackt  
Salz und Pfeffer  
etwas Kurkuma

Den Speck ohne Fettzugabe in einer Pfanne knusprig anrösten. Dann Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch begeben und kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die Sahne und den gebröckelten Schafskäse in die Pfanne geben. Nun unter ständigem Rühren die Komponenten homogen miteinander bekanntmachen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochte Pasta in die mittlerweile sämige Sauce heben und heiß werden lassen. Zuletzt das Kurkuma unter die Pasta mengen. Den Chili-Honig darüber geben, kurz unterheben und mit Kräutern bestreut servieren

## Rosenkohl - Kartoffeln mit Honig - Chili - Butter - Soße

½ kg Rosenkohl  
½ kg Kartoffeln  
75 g Butter  
½ EL Chili-Honig  
25 g Mandel(n), gehobelt  
50 ml Sahne  
Salz und Pfeffer, weißer  
2 Hähnchenbrustfilet  
Currypulver  
Paprikapulver, edelsüß

Den Rosenkohl putzen und ca. 15 Minuten in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in Salzwasser ca. 15 bis 20 Minuten kochen. Beides zusammen in eine große Schüssel geben und warm halten.

Ca. 125 g Butter in einem Topf zerlaufen lassen, die gehobelten Mandeln darin ein wenig anbraten, mit ein wenig Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer würzen und zum Schluss den Chili-Honig hinzugeben, gut umrühren, und über die Rosenkohl-Kartoffel-Mischung geben.

Dazu passen sehr gut Hähnchenbrustfilets.

## Gegrillte Chili - Zucchini

1 kleine Zucchini  
1 EL Chili-Honig  
1 EL Öl (Knoblauchöl)

Die Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Teelöffel in der Scheibenmitte etwas Fruchtfleisch herausnehmen (aber nicht durchstechen). In die Vertiefung etwas Chili-Honig geben. Wer es gerne scharf mag, nimmt natürlich entsprechend mehr, oder bestreut zusätzlich mit Chili. Aluschale mit dem Knoblauchöl einstreichen, Zucchini-scheiben reinsetzen und ca. 10 Minuten grillen.



## Spinat an Chili - Honigsauce

150 g Spinat, frisch oder gefroren

2 EL Chili-Honig

½ Zwiebel(n)

½ EL Butter

½ EL Crème fraiche

evtl. Öl (scharfes Chili-Öl)

Salz und Pfeffer

Zwiebel fein gehackt in Butter andünsten. Spinat dazu - 5 Minuten weiterdünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer, Crème fraiche und Chili-Honig dazugeben

## Knuspriger Ziegenkäse

200 g Ziegenfrischkäse (Rolle)

2 EL Rosmarin

2 TL Chili - Honig

4 EL Nüsse, gemischt oder Studentenfutter ohne Rosinen)

1 EL Aceto balsamico

2 EL Öl (Walnussöl)

etwas Meersalz

Chili mach Geschmack

Die Ziegenkäserolle in 4 Scheiben schneiden und auf 2 feuerfeste Teller setzen. Rosmarin grob hacken und darüber streuen. Mit dem Chili - Honig beträufeln.

Im vorgeheizten Ofen bei 250° Grad auf zweiter Schiene von oben ca. 4 bis 5 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert). Nüsse bzw. Studentenfutter grob hacken. Nach 2 Min. über die Käsescheiben streuen und mitbacken.

(Chiliflocken – falls es schärfer sein soll), Öl und Aceto Balsamico verschlagen. Die Käsescheiben mit etwas grobem Meersalz bestreut in der Sauce servieren.

Dazu passt in Rosmarinbutter geröstetes Rosinenbrot

## Salat mit Mais, Kidneybohnen, Zwiebeln

½ Dose Mais

½ Dose Kidneybohnen

1 m.-große Zwiebel(n)

½ Kopf Salat

2,5 EL Zitronensaft

2,5 EL Öl

n. B. Salz

½ EL Chili - Honig

½ Msp. Sambal Oelek

Den Mais und die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Den Salat putzen und in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Zitronensaft und Öl miteinander verschlagen. Mit Salz, Chili - Honig und Sambal Oelek würzen.

Zum Schluss dann Mais, Kidneybohnen, Zwiebeln, Salat und Marinade vermengen

## alkoholisches Mixgetränk

1 Flasche Whisky (Scotch-Whisky, 70 cl)

1 Flasche Rum (Captain Morgan, 70 cl)

1 Flasche Ahornsirup

9 EL Chili-Honig (Menge nach Wahl und Geschmack)

Evtl zusätzlich einige Chilischote(n), getrocknete (vorzugsweise Habanero)

Alle Zutaten mischen, in Flaschen abfüllen und ca. 1 Woche an einem warmen Ort ziehen lassen. Wenn man nicht soviel Puma Spucke herstellen möchte, kann man natürlich die Mengenangaben dritteln, und die übriggebliebenen Zutaten anderweitig verwenden.