



JAMIE OLIVERS Familienmenü für

amazon.de
and you're done.

- Paprika-Mango-Salat mit Kokosnuss und Kresse
- Hühnerbrüstchen aus dem Ofen mit Mais, Bohnen und Bananen
- Apple Pie

*Love
Jamie O*



Unverkäufliche Leseprobe aus:
Jamie Oliver, »Essen ist fertig«,
ISBN 3-8310-0729-2, € 24,90
© Dorling Kindersley Verlag 2005

Dieses und viele weitere Kochbücher erhalten Sie unter
www.amazon.de/kochen.

PAPRIKA-MANGO-SALAT MIT KOKOSNUSS UND KRESSE

Zu diesem fantastischen, ziemlich ungewöhnlichen Salat hat mich mein Freund Das inspiriert, der das indische Restaurant Rasa leitet, eines der besten in ganz London. Die Kresse ist allerdings meine Erfindung. Das Aroma von frischer Kokosnuss passt einfach unglaublich gut dazu – aber auch zu Currygerichten, Reis, Brot und Desserts. Man bekommt Kokosnüsse inzwischen vielfach im Supermarkt; wenn Sie aber keine auftreiben können, geht es auch ohne. Der Salat wird immer noch gut schmecken, vielleicht weniger pffiffig. Die Mangos müssen unbedingt ganz weich und dürfen überhaupt nicht faserig sein. Sie sollten sich wie Butter schneiden lassen.

4 PORTIONEN

1 Kokosnuss

2 rote Paprikaschoten

4 Kästchen Kresse

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 reife Mangos, geschält

FÜR DAS DRESSING

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält

Schale und Saft von 3–4 unbehandelten Limetten

7–8 EL bestes Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zuerst die Kokosnuss knacken: Legen Sie sie auf einem Geschirrtuch auf eine harte Oberfläche. Mit einem Nagel und Hammer zwei der drei »Augen« aufschlagen und das Kokoswasser auslaufen lassen. Die Schale durch kräftige Schläge mit dem Hammer sprengen oder in der Mitte durchsägen. Die harte Außenschale stückchenweise abbrechen und die innere braune Haut mit einem Sparschäler vom weißen Fruchtfleisch ablösen. Mich stört sie allerdings nicht, vor allem, wenn ich das Kokosfleisch raspele.

Die Paprikaschoten vierteln, Samen und Scheidewände entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Kresse abschneiden (am einfachsten heben Sie sie aus dem Kästchen und halten die Blättchen und Stiele unter fließendes Wasser; abschneiden und den Rest wegwerfen). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango vom Stein ablösen und in feine Streifen schneiden (der Trick dabei ist, dass Ihnen die Form der Mango verrät, in welcher Lage sich der flache Stein befindet – nämlich parallel zur flachen Seite der Frucht; wenn Sie längs dazu schneiden, haben Sie die größte Ausbeute). Das Kokosfleisch fein raspeln und alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing sind der Ingwer und die Limetten ein Dreamteam. Ingwer und Limettenschale über einer kleinen Schüssel fein reiben, den Limettensaft und das Olivenöl einrühren. Abschmecken und vielleicht noch etwas mehr Öl hinzufügen, um die Aromen auszugleichen. Je nach Größe und Saftigkeit können Limetten nämlich unterschiedlich intensiv schmecken.

Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen – überschüssige Salatsauce für ein anderes Mal aufheben – und sofort genießen: allein, zu Garnelen oder Hühnerspießen vom Grill. Oder Sie packen ihn in einen Teigfladen, ein Fladenbrot oder oder oder ... Die Kokosnuss macht natürlich einige Mühe, aber der Aufwand lohnt sich!





HÜHNERBRÜSTCHEN AUS DEM OFEN MIT MAIS, BOHNEN UND BANANEN

Ein wunderbares Essen für die ganze Familie an einem gemütlichen Samstagabend, schnell und einfach gemacht und mit dem Flair der amerikanischen Südstaatenküche. Es kommt Ihnen vielleicht komisch vor, Huhn mit Mais und Bananen zu kombinieren, aber ich versichere Ihnen, es funktioniert! Sie können auch Mais aus der Dose verwenden, aber frischer Mais ist natürlich viel schmackhafter.

4 PORTIONEN

4 Hühnerbrüste, die Haut entfernt

4 frische Maiskolben

400g Cannellini- oder andere weiße Bohnen aus dem Glas, abgetropft

2 Bananen, geschält

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 großes Weinglas Weißwein

300ml Sahne

gut 50g Butter in Flöckchen

12 Scheiben durchwachsener Räucherspeck

1 Hand voll frische Minze, die Blätter abgezupft

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Sie brauchen einen Bräter, in den die Hühnerbrüste gerade gut hineinpassen, wenn Sie sie eng aneinander legen. Die Maiskörner mit einem Messer längs von den Kolben abschaben – das ist im Nu erledigt – und gleichmäßig in den Bräter füllen. Die Hälfte der Bohnen mit einer Gabel zerdrücken und alle Bohnen auf dem Mais verteilen.

Legen Sie Ihre 4 Hühnerbrüste mit der »Hautseite« nach unten auf ein Arbeitsbrett. Jede Brust hat auf einer Seite einen flacheren Fleischlappen. An diesem entlang eine Tasche einschneiden, mit je ½ Banane füllen und mit dem Fleischlappen wieder verschließen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Die Hühnerbrüste umdrehen und auf den Mais und die Bohnen legen. Den Wein und die Sahne dazugießen und mit den Butterflöckchen besetzen. Die Hühnerbrüste mit den Speckscheiben dicht belegen und den Bräter in den Ofen schieben. Nach 35–40 Minuten sollte der Speck kross sein. Sein rauchiges Aroma und der Geschmack der Bananen übertragen sich auf das Fleisch und den Mais – eine wunderbare Kombination. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Streuen Sie die Minzeblätter darüber, bringen Sie den Bräter auf den Tisch und lassen Sie jeden sich selbst bedienen.

APPLE PIE

Der englische Apple Pie ist ein zeitloser Klassiker unter den Nachspeisen. Wie diese Kuchen früher geschmeckt haben mögen, als es noch Hunderte und Aberhunderte verschiedener Apfelsorten gab, kann man sich heute gar nicht mehr vorstellen. Es muss das Paradies gewesen sein. Der Trick bei meinem Rezept ist, sowohl Kochäpfel als auch Tafeläpfel zu verwenden. Bauernmärkte sind hier sicher die besten Bezugsquellen. Später im Jahr kann man einen Teil der Äpfel durch Birnen oder Brombeeren ersetzen. Wer keine Original-Pieschüssel besitzt, kann auch eine Springform mit konischem Rand verwenden.

6 PORTIONEN

FÜR DEN TEIG

225 g Weizenmehl, und etwas mehr
zum Bestäuben
140 g Butter
85 g extrafeiner Zucker
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz
2 Eigelb
Butter für die Form

FÜR DIE FÜLLUNG

1 großer Kochapfel (Boskoop)
4 Tafeläpfel (Cox oder Braeburn)
3 EL brauner Zucker
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
½ TL Ingwerpulver
1 Hand voll Rosinen oder Sultaninen
1 Eigelb, mit etwas Milch verrührt

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Für den Teig das Mehl, die Butter, den Zucker, die Zitronenschale und das Salz in der Küchenmaschine vermischen, die Eigelbe mit einem kleinen Spritzer Wasser einarbeiten. Eine metallene Pieform von 20 cm Durchmesser mit Butter einfetten – es sollte übrigens deshalb Metall sein, weil durch die bessere Wärmeleitfähigkeit der Kuchenboden gleichzeitig mit dem Teigdeckel fertig wird.

Den Teig halbieren und die eine Hälfte auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausrollen. Die Form einschließlich der Seitenwände und des oberen flachen Randes damit auslegen. Wenn der Teig irgendwo reißt, ist das nicht schlimm, bessern Sie die Stelle einfach aus und sagen Sie sich, dass der Pie jetzt eben aussieht wie in alten Zeiten. Verfrachten Sie die Form und den Rest des Teigs in den Kühlschrank und machen Sie sich an das Schälen der Äpfel. Der Kochapfel wird geviertelt, die Tafeläpfel in Achtel zerteilt und entkernt; alle kommen mit dem Zucker, der Zitronenschale, dem Ingwer, den Rosinen oder Sultaninen und 1 EL Wasser in einem kleinen Topf auf den Herd, wo sie 5 Minuten (oder bis die Äpfel gerade weich sind) köcheln. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Holen Sie die Form aus dem Kühlschrank und füllen Sie die Apfelmasse hinein; der Rand des Teigs wird mit dem Eigelb bestrichen. Die zweite Teighälfte ausrollen und über die Füllung breiten, die Teigränder mit den Fingern fest zusammendrücken, überstehenden Teig gerade abschneiden. Die Oberseite ebenfalls mit Eigelb bestreichen, mehrmals einstechen und die Pastete 45–50 Minuten auf der untersten Schiene im Ofen backen. Auf Teller verteilen und mit Vanillecreme oder -sauce servieren.

