

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

POULARDENBRUST IN LIMETTEN – INGWERMARINADE

800 g Poulardenbrust
 3 Limetten
 2 Chilischoten
 20 g Ingwer
 100 g Butter
 1 EL Paprika Edelsüß
 1 EL Zucker
 1 TL Cayenne
 150 ml Sojasauce

Limettenabrieb, fein geriebenen Ingwer, feingeschnittene Chilischoten mit den Gewürzen vermengen. Die Poulardenbrüste mit der Würzmischung einreiben und 1/3 der Sojasauce hinzufügen. Etwa 1 – 1 ½ Stunden marinieren. Limettensaft auspressen und mit der Butter, dem Zucker und der restlichen Sojasauce auf die Hälfte einkochen. Grill vorheizen und Poulardenbrüste ca. 10 Minuten grillen und dabei immer wieder mit der Reduktion einpinseln.

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

PIKANTER HUMUS

300 g gegarte Kichererbsen
 150 g Sesampaste
 80 ml Olivenöl
 1 TL Paprika Edelsüß
 1 Bund Petersilie
 1 Zitrone
 1 Msp. Cayenne
 1 Msp. Cumin
 Salz, Pfeffer, Knoblauch
 nach Belieben

Kichererbsen pürieren und mit Sesampaste, Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft verrühren. Petersilie fein hacken, Knoblauch fein schneiden und zusammen mit den Gewürzen einrühren. Dazu passt geröstetes Weißbrot oder Fladenbrot.

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

RÖSTBROT

2 mittelgroße Baguettes
 oder Ciabattas
 etwa 100 ml Olivenöl
 Knoblauch
 150 ml Sonnenblumenöl

Brot in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen. Brotscheiben direkt danach auf dem vorgeheizten Grill goldbraun rösten. Frischen Knoblauch halbieren und auf den Brotscheiben verreiben.

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

MARINIERTES GRILLGEMÜSE

1 Zucchini
 1 Aubergine
 1 Rote Zwiebel
 1 gelbe Paprikaschote
 Knoblauch, frische Kräuter,
 Paprikagewürz, Salz, Pfeffer
 Spieße

Das Gemüse waschen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel sammeln. Knoblauch und Kräuter ebenfalls schneiden und zu den Gemüsewürfeln geben. Gewürze und Öl hinzufügen. Etwa 15 Minuten marinieren. Das Gemüse auf Spieße stecken und auf dem vorgeheizten Grill etwa 5 Minuten goldbraun grillen.

Ist Kochen Physik oder Chemie? Egal. Hauptsache, es schmeckt.

Adlershofer Kochwerkstatt
29. Juni 2016

Mehr Informationen unter www.adlershof.de/kw
Anmeldung unter salmon@wista.de



Mit freundlicher
Unterstützung von



Adlershof. Science at Work.

An den Grill. Fertig. Los!

Adlershofer Kochwerkstatt
29. Juni 2016

Mehr Informationen unter www.adlershof.de/kw
Anmeldung unter salmon@wista.de



Mit freundlicher
Unterstützung von



Adlershof. Science at Work.

Ist Kochen Physik oder Chemie? Egal. Hauptsache, es schmeckt.

Adlershofer Kochwerkstatt
29. Juni 2016

Mehr Informationen unter www.adlershof.de/kw
Anmeldung unter salmon@wista.de



Mit freundlicher
Unterstützung von



Adlershof. Science at Work.

An den Grill. Fertig. Los!

Adlershofer Kochwerkstatt
29. Juni 2016

Mehr Informationen unter www.adlershof.de/kw
Anmeldung unter salmon@wista.de



Mit freundlicher
Unterstützung von



Adlershof. Science at Work.