

Mediterran Express



GESCHMACKLICH DER SONNE ENTGEGEN

Spätestens wenn sich die bereits frühlingswarme Sonne ihren Weg bahnt und alles in einem satten Grün erstrahlt, steht uns der Gusto wieder vermehrt nach leichter Kost. Zeit also, dem aufkeimenden Urlaubsfeeling mit den Köstlichkeiten der mediterranen Küche nachzuschmecken und vielleicht ein wenig in Vorfreude zu schwelgen.



Ali Güngörmüs

In seinem neuen Kochbuch »Mediterran Express« zeigt der TV- und Spitzenkoch, wie köstlich schnelle Alltagsgerichte sein können und bringt mit seiner Expertise in der mediterranen Küche in kurzer Zeit Urlaubsfeeling auf den Teller.



Espresso-Zabaione mit karamellisierten Bananen

Köstlich, vielseitig, farbenfroh – die mediterrane Küche weiß zweifellos alle Sinne anzusprechen, doch das Beste kommt noch: Sie ist supergesund und kann nachweislich dazu beitragen, dass wir möglichst lange fit und agil bleiben. So stärkt die Ernährungsweise unser Immunsystem, erweist sich als effektiv gegen Herz-Kreislauferkrankungen, kann Diabetes Typ 2 vorbeugen und möglicherweise sogar Alzheimer verzögern. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Wohl kaum! Liest sich doch die Zutatenliste wie das Who's who der ernährungstechnischen Jung- und Gesundbrunnen: Salat, frisches Obst, reichlich Gemüse, Nüsse, viel Fisch und Meeresfrüchte, nur wenig Fleisch, gesunde

Gewürze und jede Menge kalt gepresstes Olivenöl. Das macht definitiv Lust auf mehr und zeigt eindrücklich: Gutes kann so einfach sein! Ein Motto, für welches die mediterrane Küche wie keine andere steht. Denn wer sich auf qualitativ hochwertige und aromareiche Zutaten beschränkt, kann auch aus wenig tolle Rezepte mit außergewöhnlichem Aroma zaubern.

In seinem neuen Kochbuch zeigt TV- und Spitzenkoch **Ali Güngörmüs**, wie köstlich schnelle Alltagsgerichte sein können und bringt mit seiner Expertise in der mediterranen Küche in kurzer Zeit Urlaubsfeeling auf den Teller. Mit fünf bis sieben Zutaten und in maximal 30 Minuten

stehen Express-Gerichte vom Publikumsliebbling und Bestseller-Autor auf dem Tisch, die uns mit auf einen kulinarischen Kurztrip in den Süden nehmen. Der Clou bei den Rezepten: Dank ausgefeilter Rezeptkreationen und kluger Vorratshaltung müssen nur noch wenige Zutaten frisch besorgt werden. Gepaart mit Zutaten, die man immer in der Speisekammer haben sollte, sind Gerichte wie geschmorte Aubergine mit Pistazienpesto, Rindertagliata mit Zitronenrisotto, Maccheroni mit Thunfischcreme bis hin zu Espresso-Zabaione mit karamellisierter Banane auch am Feierabend schnell zubereitet. Abgerundet werden die rund 80 unkomplizierten Rezepte durch zahlreiche Tipps, von frischen Kräutern auf dem Fensterbrett über köstliche Dips bis hin zu Shortcuts in der Küche. Genießt die Leichtigkeit des Südens. Schnell, frisch, mediterran: Ali Güngörmüs' sonnige Express-Küche!



Seeteufel mit Erbsen-Minz-Püree

Fotos DK Verlag/Sandra Eckhardt
Rezepte Ali Güngörmüs

POT AU FEU

VON LORBEERKARTOFFELN UND KRÄUTERSEITLINGEN

30
MINUTEN

- 600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge oder Grenaille)
- 4–6 flache weiße Zwiebeln (oder Cevenne-Zwiebeln)
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 8 Kräuterseitlinge
- 8 EL Olivenöl
- 10–12 frische Lorbeerblätter
- 4 Zesten einer Bio-Zitrone
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste gründlich waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Knoblauch in der Schale andrücken. Die Pilze mit einem Küchentuch abreiben und halbieren. In einer großen Pfanne 6 EL Olivenöl verteilen, die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander hineinssetzen und salzen. Dann zugedeckt 1–2 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblätter und Zitronenschalen

hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten schmoren. Falls die Feuchtigkeit vollständig einkocht, noch etwas Wasser dazugeben. Zuletzt die Butter in die Pfanne geben. Inzwischen die Pilze mit Salz, übrigem Olivenöl und Zitronensaft marinieren und in einer vorgeheizten Grillpfanne auf jeder Seite kurz grillen. Den Pot au feu mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten.

GARNELEN

MIT CURRYÖL UND TOMATEN-ÄPFEL-GEMÜSE

FÜR DIE GARNELEN:

- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- ½ TL gemahlene Harissa
- ½ TL Currypulver
- 16–20 Garnelen (Größe 10/12), roh, geschält und entdarmt
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt

FÜR DAS CURRYÖL:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gelbe Currymischung
- 4 Stängel Koriandergrün, fein gehackt

FÜR DAS GEMÜSE:

- 6 reife Tomaten
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 2 kleine säuerliche Äpfel (z. B. Elstar oder Jonagold)
- 40 g Butter
- Zucker
- Salz



Für die Garnelen 2 EL Sonnenblumenöl mit Salz, Harissa und Currypulver zu einer Marinade verrühren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in der Marinade gut wenden. Für das Curryöl alle Zutaten mischen und beiseitestellen. Die marinierten Garnelen in einer Pfanne im übrigen Sonnenblumenöl mit der angedrückten Knoblauchzehe auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Dann herausnehmen und bei max. 70° C im Ofen warm stellen. Für das Gemüse die Tomaten ggf. häuten und vierteln, dabei Stielansätze und Kerne entfernen, ggf.

nochmals halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in der Butter anbraten, bis sie leicht Farbe haben. Dann die Äpfel dazugeben, mit 1 Prise Zucker würzen und etwa 3 Minuten weich garen. Zuletzt die Tomaten darüber verteilen und das Gemüse salzen. Zum Servieren das Gemüse auf Tellern anrichten. Die Garnelen daraufsetzen und mit dem Curryöl beträufeln.

25
MINUTEN



BUCHTIPP

Mediterran Express

Ali Güngörmüs
Verlag: DK Verlag Dorling Kindersley
ISBN 978-3-8310-4845-8
Preis: 24,95 EUR

Inhalt

Schnell, frisch, mediterran: Ali Güngörmüs' sonnige Express-Küche! Genießen Sie die Leichtigkeit und den Genuss der Mittelmeerküche, ganz ohne aufwendige Zubereitung: In über 80 leckeren mediterranen Rezepten zeigt Ihnen Starkoch Ali Güngörmüs, wie Sie die unwiderstehlichen Aromen des Mittelmeers unkompliziert auf Ihren Teller bringen – und das in höchstens 30 Minuten Zubereitungszeit und mit maximal 5-7 frischen Zutaten!



Verlosung auf Seite 82