

Shake it, Baby!

Der Erfolg meines ersten Buchs „Shaking Salad“ hat mich auf eine Welle der Euphorie gehoben, die bis heute nachwirkt. Das Feedback war so positiv, dass die Entscheidung, einen zweiten Band zu machen, sehr schnell fiel.

Entstanden ist die Idee für „Shaking Salad“, als ich mir einen Kindheitstraum erfüllt habe: bei einem Wellenreiturlaub in Spanien. Zu Mittag erwartete uns eine Pyramide aus Gläsern, voll mit leckeren Salaten. Daneben standen große Krüge mit Dressing. Jeder konnte sich sein Essen selbst zubereiten und auf der Terrasse oder unter Palmen im Schatten genießen. Das hat mir so gut gefallen, dass ich zu Hause begann, Salate im Glas mit ins Büro zu nehmen. Ab dann ging alles sehr schnell. Zuerst wollten meine Kollegen mitnaschen, dann wuchs die Happy-Shaking-Community von Woche zu Woche – und ich schrieb mein erstes Kochbuch!

Beim zweiten Buch habe ich den Fokus auf Low Carb gelegt. Ich esse selbst phasenweise Low Carb. Da war zum Beispiel dieser Neoprenanzug, der, gelinde gesagt, nichts verzeiht. In den wollte ich unbedingt hineinpassen. Und mein Brautkleid sollte natürlich auch perfekt sitzen. Diäten sind nichts für mich, Hungern ist mir ein Gräuel. Ich male mir jeden Tag schon am Morgen das Essen für Mittag und Abend vor meinem geistigen Auge aus. Gutes Essen ist mir sehr wichtig, es beschert mir Genuss und eine kleine Auszeit in meinem stressigen Alltag.

Ich folge keiner bestimmten Low-Carb-Richtung, sondern esse einfach möglichst wenig Kohlenhydrate. Für mich passt das am besten und es hat bei mir in Kombination mit Sport gute Erfolge gebracht. Auch die Einfachheit an Low Carb liebe ich: Kohlenhydrate werden reduziert, der Rest bleibt gleich. Aber seht selbst und probiert die Rezepte aus – ich wünsche euch viel Freude und Genuss mit diesem Buch!

P.S. Wer Low Carb sagt, darf auch Cheat Meal sagen: Um die Verdauung anzuregen, kann es sinnvoll sein, die Low-Carb-Ernährung gelegentlich zu unterbrechen. Stattdessen kommt alles auf den Speiseplan, was das Herz begehrt. Bei mir sind das vor allem Kartoffeln, Reis, Getreide ... und Süßes! Die Rezepte dazu findet ihr ebenfalls im Buch.

WÜRZIGE VIELFALT *meine* Dressings

Das Dressing macht den Salat!
Ich liebe es, mit verschiedenen Dressings zu experimentieren und sie auf den jeweiligen Salat abzustimmen. Deshalb steht bei den Rezepten immer ein passendes Dressing dabei. Ihr habt die angegebenen Zutaten nicht zu Hause oder wollt lieber euer Lieblingsöl und euren Liebingsessig nehmen? Kein Problem, es kann letztlich jeder Essig und jedes Öl verwendet werden. Lasst euch von den Rezepten inspirieren und kreierte euer eigenes Dressing.

Ähnliches gilt auch für das Süßungsmittel: Nehmt einfach eure bevorzugte für Low Carb geeignete Süße, beispielsweise Birkenzucker (Xylit). Wer Dressings lieber ohne Süßungsmittel zubereitet, lässt es weg.



MEIN *einfach & gut* SALAT- BAUKASTEN

Ertränkte Salatblätter in schalem Essig-/Ölwasser? Das muss nicht nur nicht sein, bei mir darf das nicht sein. Denn die Qualität eines Salats steht und fällt mit dem Dressing. Die Gäste sind da, der Hauptgang ist servierbereit – und der Salat ist noch nicht mariniert? Ich düse nach dem Kindergarten nach Hause, im Bauch klafft ein riesiges Hungerloch und der Salat will sich einfach nicht von selbst marinieren? Die Lösung ist einfach: Ich produziere Dressing auf Vorrat. Frisch aufgeschüttelt, steht mir cremiges Dressing zur Verfügung, wann immer ich es brauche. Mischungen mit Obst und Gemüse bewahre ich nur einige Tage im Kühlschrank auf, Essig- und Ölmischungen gerne länger. Wenn ich unterwegs bin, fülle ich das Dressing portionsweise in eine kleine Flasche ab und marinieren den Salat erst direkt vor dem Essen. So bleibt er knackig und frisch. Kurz aufgeschüttelt, emulgieren die Flüssigkeiten miteinander.

Das Grundkonzept meiner Shaking Salads besteht aus Salaten und Dressings im Glas to go. Wer seinen Augen eine Freude bereiten möchte, schichtet die Zutaten im Glas in einzelnen Lagen. Wem das weniger wichtig ist, der mischt den Salat im Glas einfach durch. Die Zutaten variieren nach Jahreszeit und Vorlieben. Sie können auch ausgetauscht, ersetzt oder adaptiert werden. Wie in einem kleinen Baukasten

stelle ich meine Salate zusammen. Ich wähle mir ein Grundprodukt, um das herum ich meinen Snack to go kreiere. Die Bestandteile, aus denen ich wähle, sind stets dieselben – sie bieten unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten: Salat, Zwiebeln, Gemüse, Sprossen, Obst, Fisch, Fleisch, Tofu oder Käse und obendrüber gerne Nüsse.

Ich nutze einfache Schraubgläser, die von Essiggurken, Honig etc. stammen. Wenn ich Gäste habe, verwende ich gern gekaufte Einmachgläser. Die Größen variieren: 0,5 Liter bei Vorspeisen, 0,75 Liter bei Hauptspeisen und ca. 0,25 Liter bei Nachspeisen. Dressings fülle ich in kleine Fläschchen oder 0,25-Liter-Gläser. Bei Einladungen gibt es für jeden Gast ein eigenes Fläschchen, mit einem netten Namensetikett und gegebenenfalls mit Hinweis auf Unverträglichkeiten. So bekommt jeder die perfekte Menge für seinen Salat. Ich habe auch schon eine große Flasche in die Runde gestellt. Es hat allen so gut geschmeckt, dass für den letzten Gast kein Dressing mehr da war. Seitdem habe ich immer genug kleine Dressinggläser oder -fläschchen zu Hause.

NACHHER *wird* GESHAKED





INHALT

VEGETARISCH

— 12 —

VEGAN

— 40 —

FISCH

— 64 —

FLEISCH

— 86 —

SÜSS

— 112 —

CHEAT MEALS

— 130 —



SHAKING SALADS

low carb

VEGETARISCH



ZWEIERLEI TOMATENSALAT mit — ZIEGENKÄSE

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat und Dressing

200 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

Olivenöl zum Braten

etwas Zitronenabrieb

Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack

4 EL Tomatenessig

1 gute Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

300 g bunte Tomaten

1 dicke Scheibe Low-Carb-Brot

100 g Ziegenfeta

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten halbieren. Knoblauch schälen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen. Kirschtomaten zugeben, ca. 3 Minuten anschwitzen. Zitronenschale und evtl. Süßungsmittel zugeben. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Ohne den entstandenen Saft in die Gläser füllen. Saft zur Seite stellen.

Bunte Tomaten in Scheiben schneiden, ebenso in die Gläser schichten.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anbraten. Feta in Würfel schneiden. Brot- und Käsewürfel auf den Tomatenscheiben verteilen und mit dem von den geschmorten Tomaten abgegebenen Saft beträufeln.

*Der Salat schmeckt auch
mit Weißweinessig statt Tomatenessig
sehr gut.*



OXSENHERZTOMATEN mit BÜFFELMOZZARELLA und TOMATENDRESSING

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

1 rote Zwiebel
100 g Stachelbeeren
2 Ochsenerztomaten
1 Packung Büffelmozzarella
etwas Schafgarbe

Zutaten Dressing

Saft von 1-2 Zitronen
3 EL Olivenöl
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
1 gute Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
125 ml Tomatensaft
etwas gemahlener Piment

ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden. Stachelbeeren halbieren und mit den Zwiebel-scheiben unter das Dressing mischen.

Ochsenerztomaten waschen, in Scheiben schneiden. Büffelmozzarella abgießen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Tomatenscheiben und Büffelmozzarellastücke in die Gläser schichten, mit Dressing übergießen, Schafgarbe darüberstreuen.





SHAKING SALADS

low carb

VEGAN

FEIGEN-SELLERIE-SALAT mit — NÜSSEN und — HOLUNDERDRESSING

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

ca. 100 g gemischte Nüsse (Pecannüsse, Macadamia, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse)

ca. 150 g Knollensellerie

1 gute Prise Salz

Abrieb und Saft einer Zitrone

4 frische Feigen

2 kleine saftige Orangen

Zutaten Dressing

ca. 200 g Low-Carb-geeigneter Holunderkompott

2 EL Reisessig

2 EL Mandelöl

Saft einer Zitrone

1 TL Estragonsenf

1 gute Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Holunderkompott durch ein Sieb streichen und mit den anderen Zutaten für das Dressing verrühren. In einer Schüssel mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für den Salat Nüsse im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze goldgelb rösten (dauert ca. 10 Minuten). Auskühlen lassen.

Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Zitronensaft vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Feigen waschen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen und in Scheiben schneiden.

Sellerie in die Gläser schichten, Orangen und Feigen darauf verteilen und mit gerösteten Nüssen locker bestreuen. Holunderdressing nochmals shaken und darübergießen.

*Wer kein Mandelöl zu Hause hat,
kann ein anderes Nussöl
oder auch Olivenöl verwenden.*





*A
perfect day*



PFIRSICH- AVOCADO-RUCOLA- SALAT

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

2 Pfirsiche
1 rote Zwiebel
1 kleine Chilischote
Sonnenblumenöl zum Braten
1 Avocado
Saft einer Zitrone
150 g Rucola

Zutaten Dressing

1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Anis oder Fenchel
Saft einer Zitrone
1 gute Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
2 TL Sumach
1 TL Gojibeeren

ZUBEREITUNG

Pfirsiche halbieren und Kern entfernen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Pfirsiche in Spalten schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und Schote fein hacken.

Pfirsichspalten in einer Pfanne in Öl beidseitig braten, herausnehmen.

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl im Bratenrückstand erhitzen, Knoblauch mit Anis oder Fenchel darin anbraten.

2 EL Wasser zugeben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. Süßungsmittel abschmecken. Sumach, Gojibeeren, evtl. restlichen Zitronensaft zugeben.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft vermischen.

Alles in die Gläser schichten, mit Rucolasalat belegen, Dressing darübergeben.



TOMATENSALSA-KICHERERBSEN-SALAT *mit* GURKENDRESSING

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

4 Fleischtomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 EL gehackter Koriander
 1 EL Weißweinessig
 1 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g Kichererbsen aus der Dose
 50 g Kalamata-Oliven

1 EL in feine Streifen geschnittene Minze
 1 EL in feine Streifen geschnittener Koriander

Zutaten Dressing

200 g Salatgurke
 2 EL Traubenkernöl
 2 EL Reisessig
 Saft einer Zitrone
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Von den Fleischtomaten den Strunk entfernen, Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, Koriander, Frühlingszwiebel und Weißweinessig zu den Tomaten geben, verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Für das Gurkendressing Gurke waschen, halbieren und in feine Stücke schneiden, mit

Wer keinen Reisessig zu Hause hat: Weißweinessig ist eine gute Alternative.

den restlichen Dressingzutaten vermischen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Kalt stellen.

Kichererbsen in ein Sieb geben und kalt abwaschen. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Koriander und Minze mit den Oliven zu den Kichererbsen geben.

Tomatensalsa in die Gläser füllen, mit Kichererbsen auffüllen. Gurkendressing am besten extra servieren.





SHAKING SALADS

low carb

FISCH

JAKOBSMUSCHELN *mit* HIMBEEREN *und* MACADAMIANÜSSEN

FÜR 2-4 PERSONEN

Zutaten Salat

1 Avocado
Saft von 2 Limetten
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
ca. 12 Jakobsmuscheln
2 EL Olivenöl
2 kleine Salatherzen
100 g Himbeeren
50 g Macadamianüsse

Zutaten Schnittlauchöl

1 Bund Schnittlauch
150 ml Traubenkernöl

Zutaten Dressing

40 ml Schnittlauchöl (s. oben)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
20 ml Reisessig
Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

Für das Schnittlauchöl Schnittlauch fein schneiden, mit dem Traubenkernöl vermischen. In einem Topf unter ständigem Mixen (Stabmixer) bis 100 °C erhitzen (am besten mit dem Thermometer messen). Ein Sieb mit einem Kaffeefilter auslegen und das Schnittlauchöl durchlaufen lassen. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Avocado schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Limettensafts, Salz, Pfeffer und evtl. Süßungsmittel

Das Schnittlauchöl lässt sich besser in größeren Mengen zubereiten. Den Rest dunkel und kühl lagern und für weitere Salate verwenden.

Jakobsmuscheln trockentupfen, kreuzweise leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben. Jakobsmuscheln einlegen und beidseitig kurz anbraten. Mit restlichem Limettensaft ablöschen.

Salatherzen waschen, in feine Streifen schneiden, trockentupfen.

Avocadowürfel in den Gläsern verteilen, Salatherzenstreifen, Jakobsmuscheln, Himbeeren und geröstete gehackte Macadamianüsse darüber verteilen, mit dem Schnittlauchdressing servieren.



GURKEN-RARITÄTEN *mit* RÄUCHERLACHS *und* QUINOA

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

40 g Quinoa

Salz

2-3 Gurken-Raritäten (je nach Größe)

1 EL Olivenöl

2 EL gehackte Korianderblätter

4 Scheiben Räucherlachs

Zutaten Dressing

2 EL Reissessig

1 EL Sesamöl

1 TL Sojasauce

1 TL Sambal Oelek

1 gute Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

Saft einer Zitrone

Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack

ZUBEREITUNG

Quinoa in Salzwasser kochen.

1 Sorte Gurken in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gurkenscheiben zugeben, langsam anbraten, leicht salzen, beiseitestellen und lauwarm halten. Die anderen Gurken in längliche Scheiben schneiden.

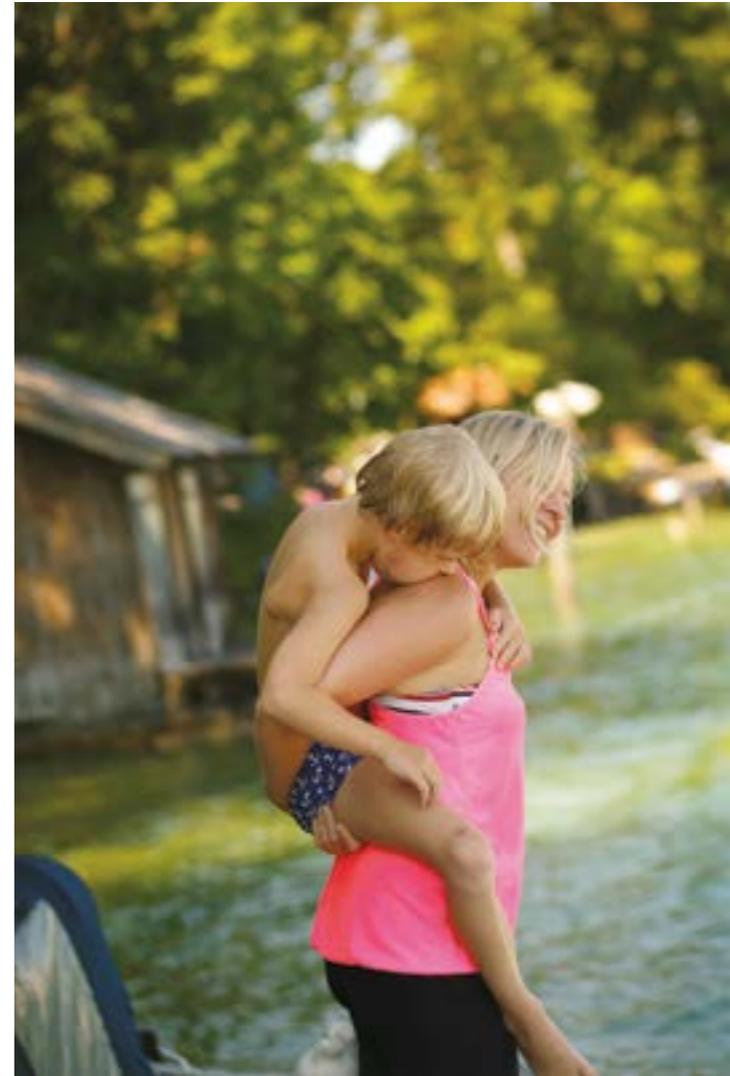
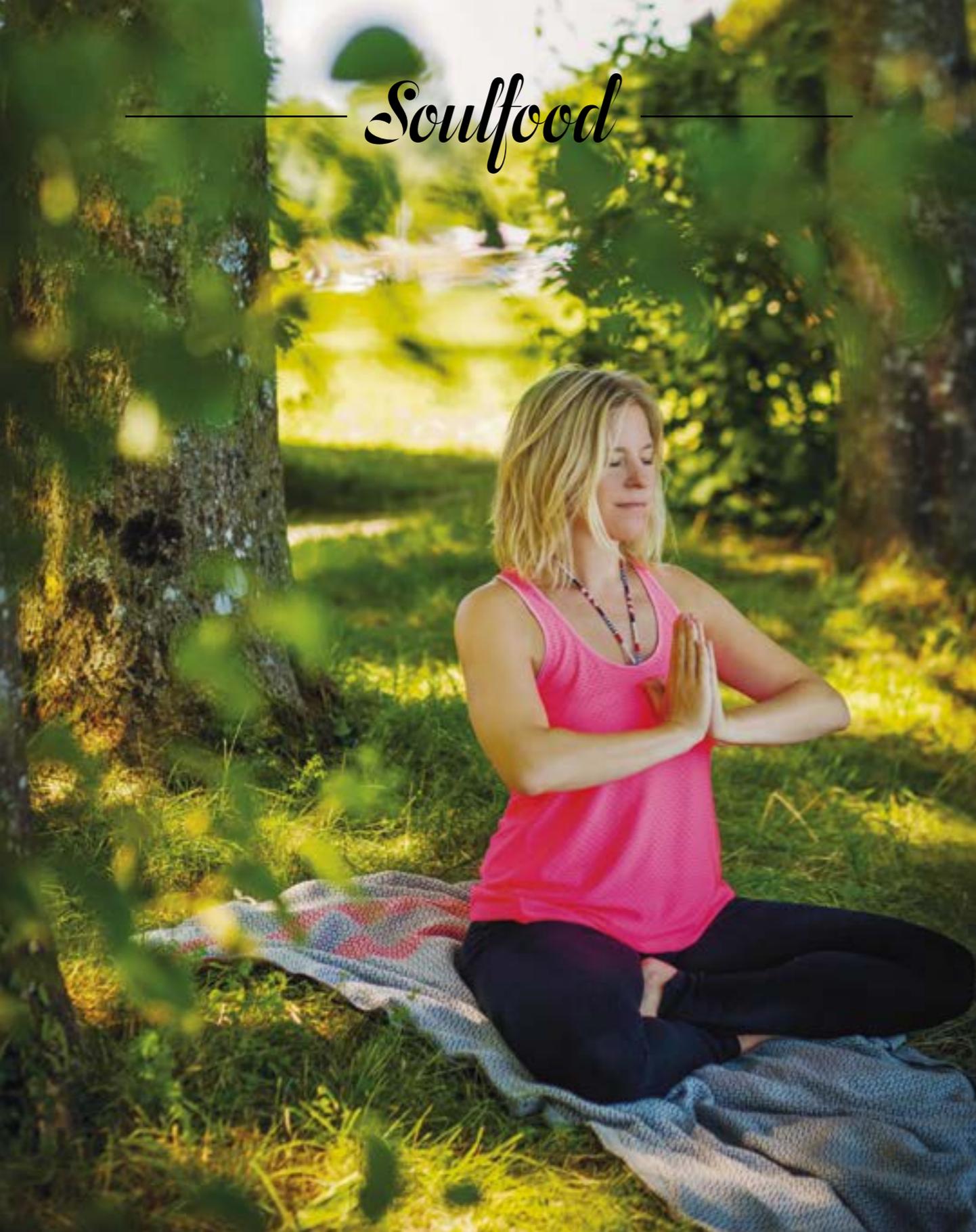
Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und verquirlen.

Gekochte lauwarml Quinoa mit 1 EL von der Marinade und gehacktem Koriander vermischen, in die Gläser füllen.

Gebratene Gurkenscheiben darauf verteilen. Die anderen Gurkenscheiben dazugeben, mit geschnittenem Räucherlachs und Korianderblättern belegen. Marinade darübergießen.



Soulfood



SHAKING SALADS

low carb

FLEISCH



LAMMRÜCKEN mit RATATOUILLE

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

1 Aubergine

1 Zucchini

je 1 rote und gelbe Paprika

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

Olivenöl zum Braten

etwas Rosmarin

1 gute Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

Weißweinessig zum Abschmecken

50 g geröstete Macadamianüsse

2 Lammrückenfilets

Zutaten Dressing

150 ml Joghurt

1 EL gehackte Minze

Salz

ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten verrühren. In ein Glas füllen.

Aubergine schälen und mit der Zucchini in grobe Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zucchini und Aubergine anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben, weiter anbraten. Paprika und Rosmarin zugeben, weiter anbraten.

Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Weißweinessig abschmecken, in die Gläser schichten. Mit gehackten Macadamianüssen bestreuen.

Lammrückenfilets salzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Filets mit dem restlichen, ungeschälten und zerquetschten Knoblauch beidseitig 2 Minuten langsam anbraten. Pfeffer darüberstreuen. Filets in Alufolie einwickeln, 4 Minuten warmstellen. Aufschneiden und servieren.



ROASTBEEFSALAT *mit* ÄPFELN, SENF Dressing, RADIESCHEN *und* ZITRONE

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

1 Apfel
8 Radieschen
2 Salatherzen
8 Scheiben Roastbeef

Zutaten Dressing

Saft einer Orange
Saft einer Zitrone
1 EL Weißweinessig
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
1 EL grobkörniger Dijonsenf
4 EL Mohnöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Apfel und Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden, dann nochmals feinnudelig schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen.

Salatherzen, waschen, trockentupfen und fein schneiden. In das Glas legen.

Roastbeefscheiben auf der Arbeitsfläche auflegen, mit jeweils etwas Apfel-Radieschen-Masse belegen, einrollen, in das Glas stellen. Mit dem Dressing shaken.

Statt Mohnöl passt auch Olivenöl.



ROTKOHL mit ENTENBRUST

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

½ Rotkohl
Salz
1 Entenbrust
1 EL Sojasauce
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
1 TL Korianderkörner
1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe Ananas
1 EL Sonnenblumenöl

Zutaten Dressing

Saft einer Orange
Saft einer Zitrone
Pfeffer aus der Mühle
4 cl Walnussöl
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
2 cl Weißweinessig

ZUBEREITUNG

Rotkohl vierteln, äußere welke Blätter und Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen schneiden und salzen.

Orangensaft und Zitronensaft dazugeben, mit ein wenig Wasser verlängern. Pfeffern, Süßungsmittel, Walnussöl und Weißweinessig zugeben. Salat gut mit dem Dressing durchmischen und 1 Stunde ziehen lassen. In die Gläser verteilen.

Während der Salat zieht, Entenbrust auf der Fettseite kreuzweise einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasauce, Süßungsmittel und grob gestoßene Korianderkörner vermischen. Entenbrust damit einreiben, ebenfalls 1 Stunde stehen lassen.

Frühlingszwiebel waschen und länglich in sehr feine Streifen schneiden, in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Ananas schälen und in grobe Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Ananas zugeben, einige Minuten leicht schwenken. Auf dem Kohl in den Gläsern verteilen.

Entenbrust mit der Fettseite nach unten in eine kalte Pfanne ohne Fett einlegen. Hitze einschalten und die Entenbrust ca. 5 Minuten langsam knusprig braten. Wenden und auf der anderen Seite 2 Minuten braten. 5 Minuten warmhalten, dann in feine Scheiben schneiden.

Entenbrust auf den Ananasstücken verteilen, mit Frühlingszwiebelstreifen bestreuen.



SHAKING SALADS

low carb

SÜSS





SHAKING SALADS

low carb

CHEAT MEALS

Low Carb ohne Cheat Meals, das ist ein bisschen wie Salat ohne Dressing. Cheat Meals heißen Schlemmermahlzeiten, mit denen ihr die Low-Carb-Ernährung unterbrechen könnt, um euren Stoffwechsel anzukurbeln und Gelüste auf all das zu stillen, was bei Low Carb tabu

ist. Die Grundregel lautet: Es gibt keine Regel, alles ist erlaubt. Wie häufiges Cheaten sinnvoll ist, ist individuell unterschiedlich. Lasst euch von den Rezepten in diesem Kapitel inspirieren und genießt das Schlemmen!

ZWEIERLEI KARTOFFELN *mit* SPECKDRESSING, FELDSALAT *und* HASELNÜSSEN

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

300 g neue Kartoffeln
300 g violette Kartoffeln
50 g Haselnüsse
2 Handvoll Feldsalat
½ Granatapfel

Zutaten Dressing

100 g geräucherter Bauchspeck
125 ml Gemüsesuppe
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
1 gute Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in reichlich Salzwasser langsam weich kochen, abseihen, auskühlen lassen. Schälen und in Würfel schneiden.

Haselnüsse im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze rösten, in ein Küchentuch legen, zusammenfallen, die Schale durch Reiben ablösen. Nüsse grob hacken.

Granatapfelkerne auslösen.

Für das Dressing den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Würfel darin langsam knusprig rösten. Mit den restlichen Dressingzutaten vermischen, glatt rühren.

Helle Kartoffeln in das Glas füllen, Haselnüsse darauf verteilen. Violette Kartoffeln darüber verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Feldsalat abschließen. Das Speckdressing extra servieren.

Schmeckt auch ohne Speck, mit mehr Haselnüssen, und ist dann vegan.



DATTELN *mit* ORANGE, POMELO, GRENADINESIRUP *und* SCHOKOERDE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Schokoladenerde

70 g weiche Butter
50 g Rohrzucker
100 g Mehl
15 g Kakaopulver

Zutaten Marinade

200 ml Karottensaft
100 ml Grenadinesirup
Saft von 2 Zitronen

Zutaten Früchte

1 Pomelo
200 g frische Datteln
2 Orangen

ZUBEREITUNG

Für die Schokoladenerde alle Zutaten miteinander gut verkneten. Auf einem Backblech verteilen und bei 180°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Ofen ausschalten und die Schokoladenerde ca. 3 Stunden ziehen lassen.

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Pomelo halbieren, Fruchtfleisch herausnehmen und in Stücke teilen, beiseitelegen. Datteln schälen, halbieren, Kerne entfernen und Datteln vierteln. Orangen mit einem Messer schälen und in Scheiben schneiden.

In dieser Reihenfolge in die Gläser schichten: Orangen, Datteln, Pomelo, Schokoladenerde.





Dankeschön

Mein größter Dank gilt meiner Familie, die mich in diesem intensiven Jahr zu jeder Zeit unterstützt hat. Danke auch an alle Freunde, die mit mir vor der Kamera gelacht und gespeist haben. Ohne euch wäre dieses Buch nicht mit Leben gefüllt.

Mein größter Dank gilt jedoch meinem Team, ohne das es dieses Buch nicht gäbe. Allen voran meiner Lieblingsfotografin Silvia, die mich mit ihren Fotos jedes Mal im Herzen trifft. Darüber hinaus an Alexander Höss-Knakal, das Fotostudio Eisenhut und Mayer, meine Lektorin Else Rieger und meine Grafikerin Cora Akdogan. Danke an das gesamte Team des Brandstätter Verlages, allen voran Niki Brandstätter und Barbara Blaha, die mich als Teil ihrer Familie aufgenommen haben und das auch leben. Ohne diese wunderbaren Menschen könnte ich jetzt nicht mein zweites Buch in Händen halten.

Tausend Dank euch allen.

KARIN STÖTTINGER