

Linsen-Poreegemüse als Beilage



Rezept in Anlehnung an ein Rezept von Hello-Fresh und auf Kenwood Cooking Chef umgeschrieben

Für 2 Personen, Rezept kann gut verdoppelt werden

Zutaten:

1 kleine Hand voll Schnittlauch und Thymian

1 Stange Porree/Lauch

1 Stange Selleriestange

1 Karotte

0,5 frische rote Chillischote

200 gr. Sahne (gerne auch die mit niedrigerem Fettanteil)

1 Teelöffel Gemüsebrühenpulver (oder selbstgemachte Gemüsepaste o. ä.)

1 kleine Dose braune gekochte Linsen (alternativ braune Linsen vorher kochen)

Öl zum Anbraten

Salz/Pfeffer

Optional: 250 gr. Lachsfilet.

Ich könnte mir das Gemüse auch gut zu Kartoffelgerichten vorstellen.

Zubereitung:

Multizerkleinerer mit Messer aufsetzen und Schnittlauch/Thymian/Chillischote (geschält und entkernt) zugeben und kurz laufen lassen.



Karotten schälen.

Karotte, Lauch, Selleriestange grob zerkleinern und ebenfalls in Multi geben und kurz laufen lassen.



Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad, Kochrührelement einsetzen, Intervallstufe 3.

Sobald Öl heiss ist, Gemüse zugeben und 9 Minuten laufen lassen. Ich hab zwischendrin die Temperatur auf 100 Grad gesenkt.



Wer Lachs dazu essen möchte (passt hervorragend!) salzt den Lachs mit Haut von beiden Seiten, erhitzt in einer Pfanne etwas Öl und brät ihn von beiden Seiten an. Nicht zu lange, so dass er innen noch rosa ist.



Linsen mit kaltem Wasser in einem Sieb spülen.
Zum Gemüse ca. 20 gr. Wasser, Gemüsebrühenpulver, Sahne, Linsen, Salz, Pfeffer geben und weitere 4 Minuten bei 100 Grad rühren lassen.



Abschmecken, anrichten, geniessen ☐



Spaghetti alla Siciliana (mit Auberginen)

Ob man diese Spaghetti wirklich so auf Sizilien isst, kann ich nicht sagen.

Aber von meinen Sizilienreisen habe ich mitgenommen, dass Auberginen die schön in Öl angebräunt ist, auf der Insel in allen Lebenslagen serviert werden. Hier die Kombination mit schwarzen Oliven und Paprikastücken macht die Sauce besonders aromatisch.



Zutaten (4 Personen):

Pasta:

500 gr. Semola

4 Eier Gr. M (ca. 200 gr.)

Sauce:

350 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen kleingeschnitten

2 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten gewürfelt

1 TL Worcestersauce

Kräuter, frisch oder getrocknet, was man da hat, ich hatte Thymian, Oregano und Rosmarin

Salz/Pfeffer

50 gr. entkernte schwarze Oliven

1 rote und eine gelbe Paprika, entkernt

1 Aubergine

Olivenöl

50 gr. Parmesankäse

Zubereitung:

Pasta:

Semola und Eier in Kessel geben, mit K-Haken ca. 8 Minuten rühren (erst Stufe 1, dann etwas schneller, nach Gefühl).

Ich habe Nudeln dann mit der TR50 und der [Spaghetti-2 mm-Matrize](#) herausgelassen. Es geht genauso mit Pastafresca, Pastamaker oder anderen Nudelmaschinen.

Mein Trick. Alle am Stück herauslassen. So kann man sie später mit der Schere in gleich lange Stücke schneiden.



Auberginen:

Auberginen in Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten bräunen und auf Krepppapier abtropfen lassen.

Sauce:

Etwas Öl in Pfanne geben. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch anbräunen. Tomatenmark, Inhalt Tomatendose, Worcestersauce, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und 10-15 Min köcheln.

Paprika und Oliven mit Multizerkleinerer/Juliennescheibe zerkleinern und zugeben und weitere 10 Minuten kochen.





Parmesan mit Multi und Parmesanreibe zerreiben.

Spaghetti in Topf mit Wasser und Salz kochen. Nur ganz kurz, nicht zu lange, sie kommen ja noch in Backofen.

Kurz in die Pfanne zur Sauce geben, auch Großteil vom Parmesan zugeben und verrühren.

Backofen auf 200 gr. O/U vorheizen.

In Auflaufform (ich hatte die Couronneform, aber normale Auflaufform geht natürlich auch) in jede Mulde eine Auberginenscheibe legen.



Dann ein Spaghettihäufchen in jede Mulde legen. Wenn Sauce übrig bleibt diese auch verteilen.



Abdecken und 30 Minuten im Backofen backen.

Dann je eine Mulde herausnehmen und umdrehen (so dass die Aubergine oben ist).



Durch die Oliven schmeckt es so wunderbar aromatisch!

Apfelkuchen mit Quarkfüllung



Bilder und Rezept von Aldona Led zur Verfügung gestellt

Zutaten und Zubereitung

Teig :

100 g Butter

100 g Zucker

1 Pk Vanillzucker

1 Ei

250 g Mehl

1 Tl Backpulver

Mit dem K Haken oder dem Multi zu einem Mürbeteig verkneten und in eine 26erForm auslegen , Rand etwas hochziehen .

Käsemasse :

500 g Quark

30 g Zucker

Vanillzucker

2 Eier

2 El Grieß (zum binden) **oder** Speisestärke **oder** 1 pck Puddingpulver

Alles zusammen mit dem Flexi oder dem Schneebesen verrühren und auf dem Teig verteilen

Apfelmasse :

700 g säuerliche Apfel im Multi oder Trommelraffel reiben ,1El Speisestärke zugeben und auf die Quarkmasse verteilen , mit Zimtzucker bestreuen .

Backen 60 min (von Backofen abhängig)180 Grad o/u Hitze

Und es gibt's mehr Möglichkeiten der Kuchen verfeinern :

mit Streusel (dann gleich oben drauf und mitbacken)

oder nach abkühlen aufgeschlagene Sahne drauf machen und mit Zimt-Zucker bestreuen

Oder

15 min von Ende der Backzeit Mandel Masse drauf machen :
100 g Butter +100 g Zucker karamellisieren, 100 g Mandel dazu
geben noch kurz karamellisieren und 30 g Sahne zugeben kurz
aufkochen .

Auf vorgebackenen Kuchen streichen und noch 15 min backen (bis die Kruste golden wird)

Gefüllte Snack-Paprika, mariniert



Rezept von Kerstin Wulfes/Foto Margit Fabian

ZUTATEN:

500 g kleine Paprika, (gemischt od. nur rot)

300 g Frischkäse, natur

1-2 EL Paprikamark

$\frac{1}{2}$ TL Salz

2 l Wasser

250 ml Essig

2 EL Zucker

15 Pfefferkörner

7 Pimentkörner

2 Zwiebeln

Zum Vermengen:

ca. 400 ml neutrales Speiseöl

1 TL Kräuter (z. B. der Provence)

2 Zehen Knoblauch

ZUBEREITUNG:

Die Paprika waschen, Deckel abschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch vom Deckel beiseite stellen für die Frischkäsefüllung.

Wasser, Essig, Zucker, Zwiebeln in Stücken und die Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Topf zum Kochen bringen. Der Zucker sollte sich ganz aufgelöst haben. Dann die geputzten Paprikaschoten dazu. Herd ausstellen und die Schoten 5 Minuten in dem Essig-Sud ziehen lassen.

Abgießen und aufpassen, dass sich im Inneren keine Pfefferkörnchen mehr versteckt – das könnte scharf werden. Abkühlen lassen.

Das Fruchtfleisch der Deckel entweder ganz klein schneiden, oder mit der Gewürzmühle zerkleinern.

Den Frischkäse und 1-2 EL Paprikamark mit dem Salz verrühren, am besten im Multizerkleinerer mit Messer.

Nun die Schoten mit dem Frischkäse füllen. Entweder mit Hilfe einer Garnierspritze oder mit einem schmalen Löffel. Diese Fummelarbeit am besten vom Lieblingsmensch übernehmen lassen.

Die gefüllten Paprika nun im Kühlschrank etwas kühlen, damit der Frischkäse wieder mehr Festigkeit bekommt.

Neutrales Speiseöl mit Kräutern (zB Kräuter der Provence) und Knoblauchstückchen (je nach Geschmack) mischen und die gekühlten Paprikaschoten darin einschichten.

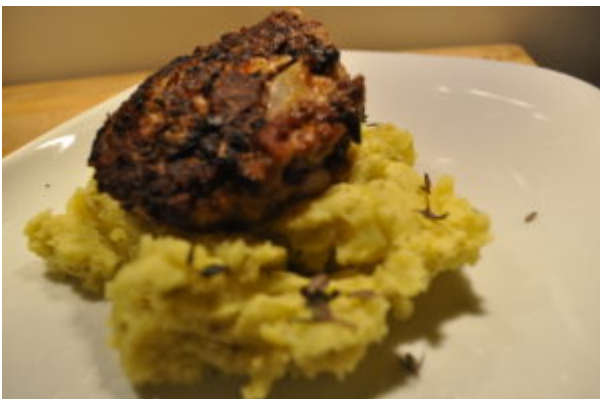
Am besten über Nacht ziehen lassen



Italienische Frikadellen aus dem Klee-TV

Manch einer nennt sie auch Buletten, Fleischpflanzerln oder Fleischlaberln...

Laut Frank gibt es in Deutschland 1.000.000 unterschiedliche Frikadellenrezepte und nur ein einziges für "italienische" Frikadellen. Und genau dieses eine seltene Rezept hat Frank uns heute verraten ☐



Zutaten:

500 gr. gemischt halb Schwein, halb Rind für die Fleischwolffanatiker, bitte das gewürfelte Fleisch knapp ne halbe Stunde vor Beginn im Gefrierschrank auf einem Tablett leicht anfrosten lassen.

Oder 500gr. gemischtes Hack

1 rote Zwiebel

1 Brötchen vom Vortag, in etwas Wasser eingeweicht

1Ei

1TL Salz

40 gr Getrocknete Tomaten (softe Snacktomaten, ersatzweise getrocknete Tomaten in Öl, dann das Öl abtropfen lassen

40 gr Oliven (ich hab grüne genommen)

0,5 TL Majoran getrocknet

0,5 TL Basilikum getrocknet

50 gr. Parmesan

1 Knoblauchzehe

60 ml trockenen Weißwein (im Klee-TV machte Herr Klee das mit Rotwein)

ggf. Paniermehl

Zubereitung:

Fleisch durch den Fleischwolf wolfen.

Dann Multi mit Messer aufsetzen: Knoblauchzehe ins offene Messer werfen (das wünsche ich ja meinem schlimmsten Feind nicht, der Frank macht das ohne mit der Wimper zu zucken).

Tomaten, Oliven ebenfalls hinterher werfen.

Dann die Zwiebel ebenso reinwerfen, jetzt aber nicht mehr lange rühren, damit die Zwiebel nicht bitter wird.

Im Multi dann das Messer entfernen und die Scheibe Nr. 1 einsetzen und den Käse mit dazu reiben.

Alles in Kessel zusammen mit Fleisch, restlichen Zutaten (Ei, Wein, ausgedrücktes Brötchen, Gewürze...) geben und mit K-Haken kurz mischen.

In Pfanne etwas Fett erhitzen und von beiden Seiten herausbraten.

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin



Minimale Vorbereitungszeit! Maximaler Geschmack!

Für ca. 3 Personen als Hauptgericht/2 Auflaufformen

Zutaten:

700 gr. Kartoffeln

halbe Tüte TK-Rosenkohl (frischer geht natürlich genauso)

300 ml Sahne

100 ml Milch

50 gr. geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat

frische Kräuter z.B. Thymian oder Oregano

Butter und Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 4, in Scheiben schneiden.



Auflaufform einfetten und Kartoffelscheiben einfüllen und mit Rosenkohl mischen.



Sahne und Milch mit Salz/frischem Pfeffer/Muskat und dem geriebenen Parmesan vermischen, gehackte Kräuter unterheben. Gemisch über Kartoffeln füllen.

Mit Parmesan bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen.

Im Backofen 170 Grad Heissluft, auf Einschubhöhe 2, ca. 50 Min backen (bei höherer Temperatur ca. 10 Min. kürzer).



Nudelsalat mit Fusilli in Parmesanschälchen



Bei diesem Gericht handelt es sich eigentlich um einen ganz gewöhnlichen Nudelsalat (der warm und kalt sehr lecker ist). Durch das Servieren in Parmesanschälchen macht er als Vorspeise oder auch auf einem Buffet eine gute Figur <3

Für 8 Schälchen/Portionen

(teilweise passte nicht der ganze Nudelsalat in die Schälchen)

Zutaten:

Nudelteig:

1 kg. Semola

8 Eier Größe M (400 gr.), davon verwendete ich ca. 2/3 für den Nudelsalat, den Rest der Nudeln habe ich eingefroren.

1 Zucchini

100 gr. schwarze Oliven entkernt

500 gr. Kirschtomaten

1 große weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 gr. Pinienkerne

Olivenöl

Salz/Pfeffer/Kräuter (Thymian, Rosmarin)

Für die Parmesanschälchen:

250 gr. Parmesan

Zubereitung:

Nudelteig vorbereiten. Dazu Semola und Eier in den Kessel der CC gegeben und mit dem K-Haken 10 Minuten abgedeckt rühren lassen.

Danach füllte ich den bröseligen Teig in die TR50 um und habe die [Fusilli A2 6,5mm](#) Matrize eingesetzt. Mit der Pastafresca der Kenwood geht es genauso. Alternativ kann man jede andere Matrize nehmen, die recht kleine Nudeln produziert, d.h. eine Gnocco napoletano oder Conchiglia würde auch gut passen.



Nun die Nudeln pressen.





Ich hab nicht den kompletten Teig mit Fusillis herausgelassen. Ca. 2/3 reichten. Den nicht benötigten Teig kann man auch später, z.B. mit anderer Matrize, herauslassen.

Ich decke die Maschine dann immer ab und lege eine Blindmatrize ein. So kann der Teig nicht austrocknen und man kann später weaternudeln.



Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen.

Nun Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Zucchini würfeln, ich benutzte den Würfler, das ging am schnellsten. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und alles anbraten. Dabei auch zwei Knoblauchzehen im ganzen zugeben und auch frische Kräuter (ich hatte Rosmarin und Thymian und etwas Salz/Pfeffer).



Nach ein paar Minuten abschmecken und zur Seite stellen.

Im Multizerkleinerer den Parmesan reiben.



In einer Pfanne ohne Fett (ich hatte eine gusseiserne Pfanne, ich denke in einer Antifhaftpfanne sollte es auch gut klappen). immer ca. 30 gr. Parmesan geben und zum Schmelzen bringen. Dann von der Kochstelle nehmen und kurz warten, bis es ganz leicht fest wird. Dann über eine Tasse stülpen und formen. Nach ca. einer Minute ist der Käse ausgehärtet und man kann die Form von der Tasse lösen. So ein Schälchen nach dem nächsten vorbereiten.



Das Nudelwasser mit reichlich Salz aufsetzen und die Nudeln al dente kochen.

Die Nudeln zum Gemüse (vorher die Knoblauchzehen am Stück entfernen) geben und auch die Pinienkerne zugeben. Ggf. noch abschmecken. Ich hatte eine Pfeffermischung mit weißem, schwarzen und roten Pfeffer, die gut kam.

In den Parmesanschälchen servieren und ggf. mit frischen Kräutern bestreuen.



Tacos



Heute kommt ein Rezept zur Fertigstellung von Tacos, es geht so schnell, dass es fast schon als Fastfood durchgeht, aber wirklich köstlicher Fastfood!

Bei den Zutaten seid ihr komplett frei und flexibel, es ist nur ein Vorschlag.

Wer keine Lust hat z.B. die Salsa selbst zu machen, kauft sich einfach eine fertige Salsa im Supermarkt. Nur die Guacamole, die ist dank Kenwood eine Sache von ein paar Minuten, die solltet ihr einfach in der Kenwood probieren, ihr werdet sie danach nie wieder fertig kaufen.

Zutaten:

4 – 5 Tacoshells pro Person

500 gr. Hackfleisch (ich finde Rind passt am besten)

1 Tomate klein gewürfelt

Zum Würzen von Hackfleisch: Salz, Pfeffer, getrocknete zerbröselte Chillischote, alternativ geht auch die Gewürzmischung, die in der Tacoshellpackung manchmal enthalten ist.

Für den Salat:

Dose Mais

1 rote Paprika, klein gewürfelt (wer größere Mengen macht, kann den Würfler verwenden, auch für die folgenden Zutaten)

1 Tomate klein gewürfelt

1/2 rote Zwiebel klein gewürfelt

Saft aus halber Limette

Olivenöl

1 TL Zucker

Für die Guacamole

1 Avocado (beim Kauf achten, dass sie leicht weich sind und nicht zu hart)

1 Knoblauchzehe

Saft aus halber Limette

Salz/Pfeffer

Crème Fraîche, geht auch light

Für die Salsa (Rezept von Nina!) – Achtung die Salsa ist das einzige, was etwas Vorlauf braucht, die könnt ihr gerne auch schon einen Tag vorher machen

1 Dose stückige Tomaten

2 Spitzpaprika

1 Zwiebel

1 Chili oder Chilipulver

Zitronensaft einer halben Zitrone

Etwas Salz

2 EL Zucker

Etwas Rapsöl

1 halber Kopf Salat

Gouda zum Raspeln

Alternativ auch 1 Becher Crème fraîche, Salz, Pfeffer und frische Kräuter.

Alternativ: Ggf. eine Dose Kidneybohnen

Zubereitung:

Die Salsa braucht am längsten, daher mit dieser beginnen, ggf. auch schon am Tag zuvor. Wenn es schnell gehen soll, tut es auch eine Salsa aus dem Supermarkt. Das Rezept zur Salsa findet ihr [hier](#).

Etwas Olivenöl in Pfanne erhitzen, Hackfleisch zugeben, ein paar Minuten krümelig braten, ein paar Löffel von der Salsa und eine in kleine Würfel geschnittene Tomate zum Hackfleisch geben, mit Salz/Pfeffer/Chilli würzen.

Salatkopf waschen und die ganzen Blätter auf eine Platte legen und auf den Tisch stellen.

Wer Kidneybohnen besorgt hat: Einfach die Bohnen in ein Schüsselchen füllen und auf den Tisch stellen.

Alle Zutaten für den Paprika-Mais-Salat vermischen und auch anrichten.

Gouda raspeln. Ich hatte auch schon keinen Gouda am Stück und nur ein paar Scheiben. Der Muti schafft auch das. Einfach die grobe Raspel nehmen und durchlassen. Käse in Schälchen füllen und dann den Multi (ohne ihn extra zu reinigen) für die Guacamole benutzen.





Für die Guacamole alle Zutaten in Multi mit Messer geben und rühren bis alles püriert ist. Ggf. noch abschmecken, fertig und nur noch umfüllen.



Die Tacoshells nun ca 3 Minuten im Backofen bei 180 Grad O/u erhitzen, das geht auch gut auf einem Stahlblech oder so. Fertig.

Nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder nimmt sich von den Zutaten, die er mag und füllt sie sich in seine Tacos. Am besten unten ein Salatplatt, dann von dem Hackfleisch, dann was man mag und oben mit Salsa und Guacamole abschliessen.

Wer mag kann zum Schluss noch frische kleingeschnittene Kräuter, z.B. Petersilie drüber streuen.



Und auch Silvia Angermann hat Tacos gemacht, hier ihre Variation: Die cc hat den Käse geraffelt, den Eisbergsalat geschnetzelt und die Guacamole gerührt. Das Hackfleisch habe ich old school zubereitet, frei nach Georgette Dee. Wein – und du schläfst allein. (Vielleicht liegt's auch am Knoblauch 😊) Gekauft waren die Salsa und die Tacos.



Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung



Für 3-4 Personen, als Vorspeise für 6 Personen

Zutaten:

Nudelteig:

1 kg. Semola

400 gr. Eier (8 Stück)

Achtung: Ich mache immer mehr Nudelteig und verarbeitete ihn. Wenn ihr wirklich nur Cannelloni machen wollt, langt euch Nudelteig aus 250 gr. Semola/100 gr. Eier.

Pro Auflaufform braucht ihr 12 Cannelloni, ich hatte 2 Auflaufformen, d.h. 24 Cannelloni

Füllung:

Etwas Butter für Pfanne

800 gr. TK-Blattspinat

250 gr. Ricotta

1 großer Löffel bzw. 50 gr. Mascarpone, Creme Double oder Creme fraiche

3 gehäufte EL Parmesan gerieben

optional: 1 oder 2 Scheiben Vorderschinken, in kleine Würfel geschnitten

2 Eier leicht verquirlt
Muskat/Salz/Pfeffer

Sauce:

600 gr. Milch
2 gehäufte EL Butter
2 gehäufte EL Mehl
2 Lorbeerblätter
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zum Bestreuen:

Parmesan

Zubereitung:

Nudelteig vorbereiten. Ich nehme den K-Haken und den Kessel und lasse ca. 10 Minuten rühren (erst vorsichtig, dann etwas schneller).



Wer nur eine kleine Menge Nudelteig (bis 250 gr. Semola) macht, kann den Multizerkleinerer mit Messer nehmen.
Wer mag lässt den Teig abgedeckt ruhen (geht auch ein paar Stunden).



Füllung:

Etwas Butter in Pfanne geben und schmelzen. Spinat zugeben, so dass er auftaut und auch die Flüssigkeit etwas rausgeht. Hitze ausschalten und restliche Zutaten zugeben und verrühren.



Bechamel:

Alles Zutaten in die Kenwood geben. Flexielement kontinuierlich rühren lassen und Temperatur auf 120 Grad stellen. Die Sauce ist nach ein paar Minuten fertig. Wenn sie zu dick ist noch etwas Milch zugeben und weiterrühren lassen.



Nudeln:

Mit Pastafresca oder anderer Nudelmaschine (ich hatte die TR50) und [Cannellonimatrize](#) auspressen. Werden die Nudeln schon lange vor der Zubereitung ausgepresst, sollten sie im Kühlschrank abgedeckt gelagert werden, damit sie nicht austrocknen.



Backofen auf 190 Grad. O/U vorheizen.

Ein paar Löffel Bechamel auf den Boden der Auflaufform geben. (ich hatte insgesamt 2 Auflaufformen für jeweils 12 Cannelloni).

Nun die Füllung in einen Spritzbeutel füllen oder (so mache ich es) mit dem Teelöffel einfüllen (und wenn die Füllung zu dickflüssig ist mit dem Stiel vom Teelöffel stopfen).



Wenn alle gefüllt sind, die Bechamelsauce über die Cannelloni laufen lassen und Parmesan darüber reiben.



35-40 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit, ich bin gespannt, ob es euch auch so gut schmeckt wie uns <3



Mangosalat Variationen: Mango-Avocadosalat – Salat mit Mangosorbet



Foto Frank Klee

1. Salat mit Mangosorbet

So einen ähnlichen Salat habe ich vor Jahren in einem Hotel gegessen. Die Kombination ist abgefahren. Da wir im Netz kein auch nur annähernd ähnliches Rezept gefunden haben, haben wir es einfach bei einem Kochevent neulich "nachgebaut"

Zutaten:

Rucola

Feldsalat

Lollo Rosso oder ähnlich

Himbeeressig oder was anderes fruchtiges, wir hatten Erdbeeressig

Balsamico

Trüffelöl

Salz/Pfeffer

Löffel Honig

ggf. etwas Zitronensaft

2 Stück Mango

Mangosorbet (wir hatten ein Simon-Stuber-Rezept verwendet)

Zubereitung:

Mangosorbet in der Eismaschine rühren. Nach Fertigstellung im TK-Schrank für mind. 30 Minuten nachkühlen.

Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso o.ä. waschen und mischen.

Salatsauce aus Essig, Balsamico, Trüffelöl, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zitrone, Löffel Honig in Gewürzmühle mischen. Keinerlei Kräuter o.ä. zugeben, das passt nicht.

Pro Portion 4 Scheiben Mango mit anrichten (aus einer Mango generiert man 3-4 Portionen).

Zum Anrichten auf einer Seite des Tellers je eine Kugel Mangosorbet (Mango-Aprikosen-Eis passt auch) und ein paar Mangoschnitze anrichten.

2. Mango-Avocado-Salat

Dieses Rezept haben wir uns von Silke Wenning abgeschaut.



Zutaten:

2 Mangos gewürfelt
2 Avocados gewürfelt
2 Spitzpaprika und
1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten (Multi)
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Bund Schnittlauch oder Kresse
3 EL [Salsasauce](#)
5 EL Sesamöl
Saft einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Chilischoten
Zum Schluss: Chiliflocken

Zubereitung:

Alles vermischen.
Eine Stunde ziehen lassen.
Zum Schluss noch Chilliflocken, je nach Geschmack,
drüberstreuen.

Guten Appetit!