



Rezepte der Sendung vom 19. Juni 2013

Für 4 Personen

Surf and Turf mit Chimichurri-Butter (von Jan Schweizer)

Vorbereitungszeit 20 Min.

Kochzeit 15 Min.

- 1 Salzstein*
- 4 Rinderfiletmedaillon à 180 g
- 4 Rock Lobster ohne Schale**
- 1 TL BBQ Rub***
- 1 TL Seafood Rub***
- 1 EL Olivenöl



Chimichurri-Butter:

- 50 g Butter
- 2 TL Roast Rub***
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- 4 Tropfen Seriously Hot Caribbean Sauce***
- 2 Frühlingszwiebeln (grüner Teil fein geschnitten, weisser Teil halbiert)

Rinderfilet mit Öl bestreichen, einreiben mit BBQ-Rub. Gleiches Vorgehen beim Lobster, jedoch mit Seafood Rub einreiben.

Alle Zutaten von Butter bis auf das Weisse von den Frühlingszwiebeln mischen und in Klarsichtfolie zur Rolle formen, kühlstellen.

Lobster auf Grill kurz Farbe geben. Salzstein auf Grillrost erhitzen, das Weisse der Frühlingszwiebeln auf Salzstein legen und den Lobster auf den Zwiebeln durchziehen lassen.

*Salzsteine finden Sie im Internet.

**Rock Lobster erhalten Sie im Fischfachhandel (ev. vorbestellen). Als Alternative können Sie Bärenkrebse oder grosse Black-Tiger-Crevetten verwenden.

***Die Rubs und Saucen finden Sie bei Jan Schweizer im Internet:
www.gooddailyfood.com.



Zucchini mit Thai Marinade / Nan mit schwarzem Sesam (von Ivo Adam)

Vorbereitungszeit 20 Min. / Ruhezeit 65 Min. / Kochzeit 15 Min.

1 Schamottstein (im Baumarkt zu finden)
400 g Weissmehl
2 dl Wasser warm
20 g Frischhefe
1 TL Zucker
1 EL Bratbutter oder Ghee*
150 g griechischer Joghurt
Salz
50 g schwarzer Sesam

Mehl in Schüssel geben, Wasser, Hefe und Zucker zum Vorteig vermengen, 5 Min. gehen lassen. Joghurt und Salz begeben und zu glattem Teig kneten, 1 Std. mit feuchtem Tuch bedeckt gehen lassen. Teig in acht Stücke teilen, dünne Fladen formen und in schwarzem Sesam wenden.

Auf heissem Schamottstein beidseitig je 2-3 Min. backen. Im Backofen bei 220 Grad Unterhitze beidseitig je 2-3 Min.

1 Zucchini grün
1 Zucchini gelb
1 Olivenöl
40 g Basilikum gehackt
40 g Thai-Basilikum gehackt**
1 dl Olivenöl
50 g Parmesan gerieben
1 Thai-Chili fein geschnitten
Salz

Zutaten von Basilikum bis Chili mischen, abschmecken mit Salz.
Zucchini längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen. Beide Seiten 1 Min. Muster grillen, vom Grill nehmen und mit Thai-Marinade bestreichen.

**Ghee ist geklärte Butter (Butterschmalz) und wird im indischen Raum verwendet.*

***Thai-Basilikum finden Sie im Asia-Shop. Alle anderen Basilikumsorten gehen auch.*