



häring



Kulinarische
Entdeckungsfreise.

Internationale Rezepte
aus unseren

BETRIEBSRESTAURANTS
ANTONIS



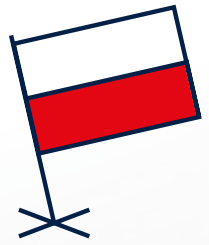


ANTONIS

DIE DEUTSCHE KÜCHE.

Die Wurzeln des weltweit erfolgreichen Familienkonzerns liegen im Süden Deutschlands, einem Land, welches sowohl für seine gutbürgerliche Küche, als auch seine Spitzengastronomie bekannt ist. Traditionell ist die Hauptmahlzeit des Tages in Deutschland am Mittag zwischen 12 und 14 Uhr. Dem Klischee nach werden deftige, fleischlastige Speisen und kräftige Kartoffelgerichte serviert, wie bspw. Bratwürste mit Sauerkraut oder der Schweinebraten.





ANTONIS

DIE POLNISCHE KÜCHE.

Der flächenmäßig größte Standort von Häring mit den meisten Teammitgliedern liegt im Nachbarland Polen. Ein Land, das bekannt ist für seine herzhafteste Küche mit einem Gläschen guten Wodka. Die typische Zutat, die in der polnischen Küche benutzt wird, ist Fleisch. Darüber hinaus aber auch: Sauerkraut, rote Rüben, Kohlrabi, Gurken, Sauerrahm, Eier, Pilze, Dill, Majoran, Kümmelkörner, Würste und geräucherte Würste.

Die einzig warme Mahlzeit des Tages wird am frühen Nachmittag gegessen. Zum Frühstück wie auch zum Abendessen sind Brot mit Wurst, sowie Gurken und Pilze üblich.





ANTONIS

DIE CHINESISCHE KÜCHE.

Mit Standort in China wuchs die Häring Mannschaft um Mitglieder, deren Esskultur sich wohl am stärksten von der europäischen Kultur unterscheidet. Dabei ist chinesisches Essen weltweit bekannt und beliebt. Während sich die allgemeinen Essenszeiten mit den europäischen vergleichen lassen – drei Mahlzeiten am Tag – ist es in der chinesischen Esskultur normal, dass alle drei Mahlzeiten warm serviert werden.





ANTONIS

DIE AMERIKANISCHE KÜCHE.

Der neuer Standort in den USA bietet den Mannschaftsmitgliedern von Häring eine breite Palette kulinarischer Genüsse.

Beim Frühstück setzen die Amerikaner auf eine Mahlzeit, die wahlweise süß oder deftig ist. Die typisch süßen Frühstücksprodukte sind Pfannkuchen mit Honig, Donuts, Brownies, Cornflakes oder Bagels. Als Aufstriche gibt es Erdnussbutter und Marmelade. Der deftige Teil des Frühstücks besteht aus Speck, Ei und Bohnen. Das weltweit beliebte Fast Food, wie Burger und Sandwich, dient in Amerika als kurzer Snack in der Mittagspause.





ANTONIS

DIE TUNESI- SCHE KÜCHE.

Mit einem weiteren Standort in Tunesien ist die Anton Häring KG auf vier Kontinenten vertreten. Afrika bietet eine ganz eigene Küche und Kultur. Viele hierzulande meinen dabei, die tunesische Küche sei ihnen kein Begriff. Sicher ist sie das: Couscous, Harissa, Baklava.

Die tunesische Küche spiegelt die berberischen, arabischen, jüdischen, türkischen, französischen und italienischen Einflüsse wider, denen das Land im Laufe seiner Geschichte ausgesetzt war und vereint sie in einzigartigen Gerichten.





ANTONIS

01 VORSPEISEN

BUBSHEIMER GRÜNKOHL SALAT



30 Min.



4 P



Miriam
Häring



DE



ZUTATEN

- 370 g Grünkohl
- 100 g bunte, gewaschene Quinoa
- 1 Granatapfel – ca. 150 g
(Kerne herausklopfen)
- 60 g Cashewkerne – fettfrei
(rösten und grob hacken)
- 100 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 5 EL Zitronensaft
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- 2 EL fein geschnittene
Pfefferminze

ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Anschließend mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen.
2. Den in 1 cm breite Stücke geschnittenen Grünkohl in eine Schüssel geben. Olivenöl und etwas Salz dazugeben und mit den Händen behutsam vermengen. Dann leicht kneten, damit der Grünkohl etwas weicher wird.
3. Quinoa, Wasser, Granatapfelkerne, Zitronensaft, Edelhefeflocken, Petersilie und Pfefferminze dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Grünkohlsalat anrichten und mit Cashewkernen bestreut servieren.

.....
TIPP: Ist auch total lecker mit frischem Spinat oder Rucola.
.....





ANTONIS

02 HAUPTSPEISEN

RED LENTIL CURRY



20 Min.



12-15 P



ANTONIS
DE



DE



ZUTATEN

- 1 ½ kg rote Linsen
- 1 EL Kokosöl
- 1 L Brühe
- ½ L Orangensaft
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 10 Pfefferkörner
- 1 ½ L Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Kurkuma
- 250 g Röstgemüsemischung
aus Wurzelgemüse wie
Karotten, Sellerie, Zwiebeln
- 1 EL Knoblauch
- 1 EL Kokosblütenzucker

ZUBEREITUNG

1. Das Kokosöl in einem Topf erwärmen.
2. Pfefferkörner, Zimt und Sternanis hinzugeben und mit dem Gemüse leicht anbraten.
3. Brühe, Orangensaft und Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen.
4. 3 Min. kochen lassen, dann die Gewürze herausnehmen und die Linsen dazugeben.
5. Die restlichen Gewürze hinzugeben.
6. 10 Min. kochen lassen und immer wieder umrühren bis die Linsen weich sind.





ANTONIS



03 NACHSPEISEN

„MOLTEN LAVA CAKE“



35 Min.



6 P



Mitarbeiter
rezept



USA



ZUTATEN

165 g Schokolade

85 g Butter

85 g Zucker

2 Eier

Vanilleeis zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Kuchenförmchen fetten.
3. Schokolade und Butter in einem Wasserbad schmelzen.
4. Eier und Zucker in einer Schale schaumig rühren.
5. Die Eier-Zucker-Mischung dann vorsichtig unter die Schokoladenmischung unterheben und Mehl dazugeben.
6. Die Förmchen ca. $\frac{3}{4}$ voll mit Teig befüllen.
7. Alle Förmchen auf ein Backblech stellen und für 10 Min. backen. Die Küchlein sollten außen fest und der Kern noch flüssig sein.





ANTONIS

01 VORSPEISE

CHAMPIGNONS MIT EI-KÄSE-FÜLLUNG & TATARSOSSE



35 Min.



2 P



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN FÜLLUNG

9 große Champignons

5 Eier

40 g geriebener Käse

1 EL Butter

1 TL Senf

Semmelbrösel

Milch

½ TL süßes Paprikapulver

Salz und Pfeffer

1 Kugel Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Champignons waschen. Die Stiele herausbrechen und in kleine Würfel schneiden. Käse klein reiben.
2. Eier hart kochen und in Würfel schneiden. Butter, Stiele und Käse dazugeben und gut vermischen. Süßes Paprikapulver dazugeben und nach Belieben salzen und pfeffern.
3. Milch in eine kleine Schüssel gießen. Semmelbrösel, Paprika, Salz und Pfeffer gemeinsam in einen Teller geben. Champignonköpfe gründlich in Milch einweichen, mit Semmelbrösel panieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Füllung zu Bällchen formen (abhängig von der Größe der Champignons). Champignons mit der Ei-Käse-Füllung füllen.
5. In einen auf 180 °C vorgeheizten Ofen mit Umluft schieben. 20 Min. lang backen.

TIPP: Champignons herausnehmen und eine Scheibe Mozzarella darauflegen. Das Blech erneut in den Ofen geben und 5 Min. lang backen.





ANTONIS

02 HAUPTSPEISE

GEBRATENE RIPPCHEN MIT KNOBLAUCH



30 Min.



4 P



ANTONIS
CN



CN



ZUTATEN

1 kg Schweinerippchen

100 g Knoblauch

5 g Schnittlauch

5 g Ingwer

1 rote Paprika

MISCHUNG A

3 TL Salz

½ TL Pfeffer

6 TL Kochwein

2 Eigelb

20 g Mehl

50 g Speisestärke

MISCHUNG B

2 TL Pfeffersalz

ZUBEREITUNG

1. Die Rippchen in 8 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Mischung A in eine Schüssel geben und anrühren.
3. Anschließend die Rippchen darin einlegen und 15 Min. ziehen lassen.
4. Knoblauch, Schnittlauch und Ingwer fein schneiden.
5. Paprika waschen und in feine Stücke schneiden.
6. Rippchen in heißem Fett (in der Fritteuse, mit viel Fett im Topf oder in der Pfanne) so lange ausbacken, bis sie goldgelb sind.
7. Ein bisschen Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schnittlauch, Ingwer und Paprika darin anbraten.
8. Dann die frittierten Rippchen dazugeben und unter Rühren scharf anbraten.
9. Anschließend mit Mischung B würzen und auf einem Teller servieren.





ANTONIS

03 NACHSPEISE

DATTEL- KUCHEN



60 Min.



1-2 Bleche



Mitarbeiter-
rezept



TUN



ZUTATEN

300 g frische Datteln

60 g Butter

4 Eier

150 g Zucker

1 Vanilleschote

30 g Speisestärke

150 g Mandeln gemahlen

100 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Datteln entsteinen und sehr fein würfeln, Butter schmelzen. Den Boden einer Springform (26 cm) fetten. Eier trennen, Eigelb, Zucker und Vanillemark schaumig schlagen. Speisestärke und Mandeln mischen, zusammen mit den Datteln (1 EL für Deko aufbewahren) unter die Eigelbcreme ziehen, flüssige Butter zufügen, Eiweiß steif schlagen und unterheben.
2. Teig in die Form füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Min. backen. Dann auf 190 °C nochmals 10-15 Min. backen. Puderzucker mit 1-2 TL Wasser verrühren, den abgekühlten Kuchen damit bestreichen und mit den restlichen Datteln verzieren.

.....

TIPP: Statt Vanille kann Zimt, Ingwer oder geriebene Muskatnuss verwendet werden, statt Mandeln andere Nüsse.

.....





ANTONIS

01 VORSPEISE

SPARGEL MIT CHAMPIGNONS



30 Min.



2 P



ANTONIS
CN



CN



ZUTATEN

- 200 g Spargel
- 200 g Champignons
- 5 g Knoblauch
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke und Champignons in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf Wasser aufkochen und den Spargel darin kochen, bis er gar ist. Anschließend das Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten.
4. Champignons dazugeben, braten bis der Saft aus den Champignons austritt und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den abgekühlten Spargel dazugeben und unter Rühren scharf anbraten.
6. Abschließend mit Sesamöl beträufeln.





ANTONIS

02 HAUPTSPEISE

HÄHNCHENBRUST- BROKKOLI-KARTOFFEL- AUFLAUF



1 Std.



4 P



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN

3 Hähnchenbrustfilets

2-3 EL gehackte
frische Kräuter

Grillgewürz

1 EL Zitronensaft

evtl. 1 EL Limonensaft

1 Brokkoli

5 Kartoffeln

50 ml Sahne (12%)

2 EL Butter

Öl zum Braten

Kräuterpfeffer

Salz

50 ml Gemüsebrühe

Geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, dann abkühlen lassen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und 5 Min. lang in Salzwasser blanchieren.
3. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, mit Grillgewürz würzen und in Öl anbraten.
4. Eine Auflaufform mit Schmalz oder Öl einfetten. Kartoffeln in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in das Gefäß legen. Erst die gebratene Hähnchenbrust und dann den Brokkoli auf die Kartoffeln legen.
5. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Etwa zwei volle Hände geriebenen Käse dazugeben und zum Schmelzen bringen.
6. Dann die Gemüsebrühe dazugeben.
7. Die Soße mit Sahne aufkochen und mit Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
8. Die Soße über die Kartoffel-Hähnchenbrust-Brokkoli-Schicht gießen. Dann mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 200 °C für ca. 15 Min. backen.





ANTONIS

03 NACHSPEISE

JOHANNISBEER- SCHMANDKUCHEN



40 Min.



1 Blech



Mitarbeiter-
rezept



DE



ZUTATEN RÜHRTEIG

200 g weiche Butter

250 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

350 g Mehl

2 TL Backpulver

ZUTATEN SCHMAND

800 g rote Johannisbeeren

4 Eier

400 g Schmand

100 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG RÜHRTEIG

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.
3. Rührteig in eine Backform geben.

ZUBEREITUNG RÜHRTEIG

1. Johannisbeeren waschen.
2. Eier, Puderzucker und Schmand verrühren. Johannisbeeren unterheben.
3. Crème auf dem Rührteig verstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Kuchen bei 160 °C Umluft für ca. 35-40 Min. backen und anschließend auskühlen lassen.





ANTONIS

01 VORSPEISE

LAUCH-KAROTTEN- ROHKOSTSALAT



15 Min.



2 P



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN

1 Stange Lauch (weißer Teil)

3 Karotten

1 Apfel

1-2 EL Mayonnaise

1-2 EL Naturjoghurt

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Lauch, Karotten und Apfel waschen und schälen.

2. Den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Karotten und Apfel auf einer Reibe mit mittelgroßen Löchern reiben und anschließend mischen. Mayonnaise, Joghurt, Salz und Pfeffer nach Belieben dazugeben.

3. Das Ganze noch einmal sanft vermischen.





ANTONIS

02 HAUPTSPEISE

RINDERFILET MIT PAPRIKA



20 Min.



2 P



ANTONIS
CN



CN



ZUTATEN

300 g Rinderfilet

100 g Paprika

5 g Schnittlauch

5 g Ingwer

MISCHUNG A

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

5 g Speisestärke

1 Ei

MISCHUNG B

4 TL Austernsoße

2 TL Zucker

5 g Kochwein

5 g Speisestärke

Wasser

ZUBEREITUNG

1. Rinderfilet in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, in der Mischung A einlegen und ziehen lassen.
2. Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
3. Schnittlauch und Ingwer kleinschneiden.
4. In einem Wok Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Rinderfilet hineingeben und unter Rühren (ca. 20 Sek.) scharf anbraten.
5. Dann Paprika dazugeben und umrühren. Alles aus dem Wok nehmen.
6. Restliches Öl erhitzen, Schnittlauch und Ingwer anbraten, danach die Mischung B in den Wok geben und aufkochen lassen.
7. Rinderfilet und Paprika wieder dazugeben, Hitze erhöhen und alles unter Rühren (10 Sek.) scharf anbraten und servieren.





ANTONIS

03 NACHSPEISE

CRÈME BRÛLÉE



20 Min.



8 P



Mitarbeiter-
rezept



DE

ZUTATEN

1 L Sahne

10 Eigelb

150 g Zucker

1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

1. Die Sahne mit der Vanilleschote aufkochen. Das Eigelb und den Zucker gut verrühren.
2. Die Sahne langsam über die Eigelb-Zucker-Masse passieren.
3. Die Masse erneut durch das Sieb passieren, um eventuell entstandene Klümpchen zu entfernen.
4. Die Masse in feuerfeste Förmchen gießen.
5. Das Backblech so mit Wasser befüllen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen.
6. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
7. Im Wasserbad ca. 25-30 Min. garen. Dies kann durchaus länger gehen. Wenn an einem Zahnstocher keine Creme zurück bleibt, dann ist diese fertig.
8. Auskühlen lassen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner karamellisieren.





ANTONIS

01 VORSPEISE

BLUMENKOHL- GEMÜSESALAT



15 Min.



4 P



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN

5 Löffel Mayonnaise

1 Blumenkohl

4 Stangen Stangensellerie

1 gelbe Paprika

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in Röschen aufteilen, in kochendes Salzwasser geben und 2-3 Min. lang kochen lassen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
2. Sellerie schälen, in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit Salz abschmecken.
3. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.
4. Die Salatzutaten mit Mayonnaise vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.





ANTONIS

02 HAUPTSPEISE

KARTOFFELPUFFER MIT PFIFFERLINGSOSSE



30 Min.



2 P



ANTONIS
DE



DE



ZUTATEN

5 Kartoffeln

jeweils eine prise Salz, Pfeffer
und Muskat

SOSSE

130 g Pfifferlinge

½ Zwiebel

25 g Butter

½ L Sahne

Frische Petersilie oder Liebstöckel

1 Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Geschälte Kartoffeln mit einer Kartoffelreibe reiben.
2. Mit Gewürzen gut vermengen.
3. Pfifferlinge und Zwiebelwürfel in Butter goldbraun anbraten.
4. Gewürze und Sahne hinzugeben.
5. Gut aufkochen, bis sich die Soße etwas verdickt.
6. Kartoffelmasse in 10 Portionen aufteilen und Kartoffelpuffer formen.
7. Diese in einer Pfanne goldbraun anbraten.
8. Kartoffelpuffer mit Soße und frischen Kräutern servieren.





ANTONIS

03 NACHSPEISE

ALTDEUTSCHER APFELKUCHEN



60 Min.



16 Stück



Mitarbeiter-
rezept



DE



ZUTATEN MÜRBTTEIG

220 g Mehl
120 g Butter
Zucker
1 Eigelb

FÜR DEN GUSS

2 Becher Sahne
150 g Zucker
1 Pck. Puddingpulver
Vanillegeschmack
100 ml Milch
2 Eier

AUSSERDEM

5 säuerliche Äpfel
60 g Mandelblättchen
Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1. Mürbteig: Alle Zutaten mit der in Stücke geschnittenen kalten Butter rasch zu einem Mürbteig verkneten. Backform fetten und Mürbteig darauf gleichmäßig ausrollen.
2. Die zwei Becher Sahne mit etwa dreiviertel des Zuckers aufkochen. Den Rest des Zuckers mit dem Vanille-Puddingpulver vermengen und mit etwa 6 EL kalter Milch anrühren. In die heiße Sahne einrühren und Puddingmasse kurz aufkochen lassen.
3. Crème von der Kochstelle nehmen und zwei Eier mit dem Schneebesen untermengen.
4. Äpfel schälen, entkernen und in Viertel schneiden. Apfelschnitze auf dem Mürbteig verteilen und die Crème darüber streichen. Ein paar Mandelblätter darüber streuen.
5. Etwa 45 Min. bei 180 °C Heißluft backen.



ANTONIS

Soffen liebe





ANTONIS

SOSSEN/DIPS

BACON MARMELADE



20 Min.



6 P



ANTONIS
USA



USA



ZUTATEN

½ kg geräucherte Speckscheiben

2 mittelgroße Zwiebeln

150 g Zucker

150 g brauner Zucker

2 EL Ganzkorn Senf

1 EL frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Speckscheiben und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
2. Einen kleinen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und den Speck und die Zwiebeln darin anbraten.
3. Zucker und ein bisschen Wasser dazugeben.
4. Alles leicht karamellisieren.
5. Mit Ganzkorn Senf und Pfeffer abschmecken und auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Die Konsistenz sollte dick, aber streichfähig sein.





ANTONIS



SOSSEN/DIPS

BBQ SOSSE



30 Min.



10 P



ANTONIS
DE



DE



ZUTATEN

1 L Ketchup

225 ml Wasser

225 ml Tafelessig

200 g Zucker

3 EL Öl

1 EL Paprikapulver scharf

5 Stk. Knoblauch gehackt

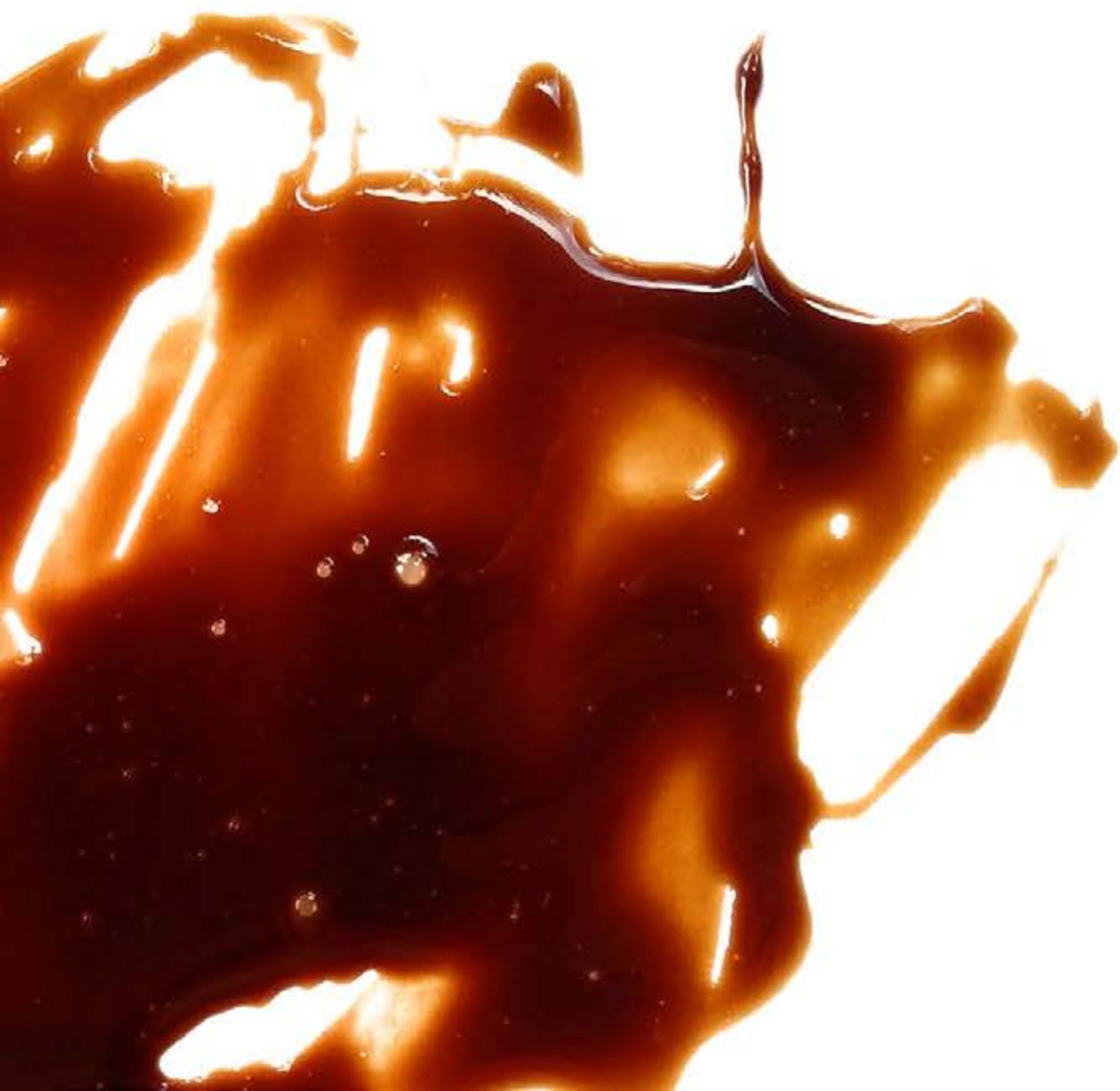
2 Stk. Schalotten gehackt

1 TL Thymian

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucker und Essig in einen Topf geben und karamellisieren.
2. Wasser, Schalotten und Knoblauch dazugeben und leicht kochen.
3. Öl, Ketchup, Paprikapulver und Thymian dazugeben.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.





ANTONIS

SOSSEN/DIPS

PESTO MIT PETERSILIE



5 Min.



1 Gläschen



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN

2 Bund Petersilie

100 g Sonnenblumenkerne

10 sonnengetrocknete
Tomaten in Öl

3-4 Löffel vom Öl der
getrockneten Tomaten

2 große Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten (auf kleiner Flamme, damit sie nicht anbrennen).
2. Petersilie gut waschen und die Stängel abschneiden.
3. Die Blätter zusammen mit den dünnen Stängeln in den Mixer geben und fein zerkleinern.
4. Öl, Sonnenblumenkerne, getrocknete Tomaten, gepresste Knoblauchzehen und Gewürze dazugeben. Erneut mixen.





ANTONIS

SOSSEN/DIPS

PAPRIKA- SALSA



30 Min.



4 P



ANTONIS
PL



PL



ZUTATEN

2 Dosen stückige Tomaten
1 längliche grüne Paprika
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1TL getrocknete süße Paprika
eine Prise Safran
1 EL Apfelessig
eine Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden (ca. 0,5 cm).
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel leicht anbraten.
4. Geschnittene Paprika dazugeben und ca. 5 Min. auf kleiner Flamme braten.
5. Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute braten. Die ganze Zeit rühren – es ist wichtig, dass das Gemüse nicht anbrennt.
6. Tomaten in die Pfanne geben, süße Paprika, Safran und Zucker mit Essig dazugeben.
7. Das Ganze vermischen und 10-15 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.





ANTONIS

SOSSEN/DIPS

CHILI- PASTE



30 Min.



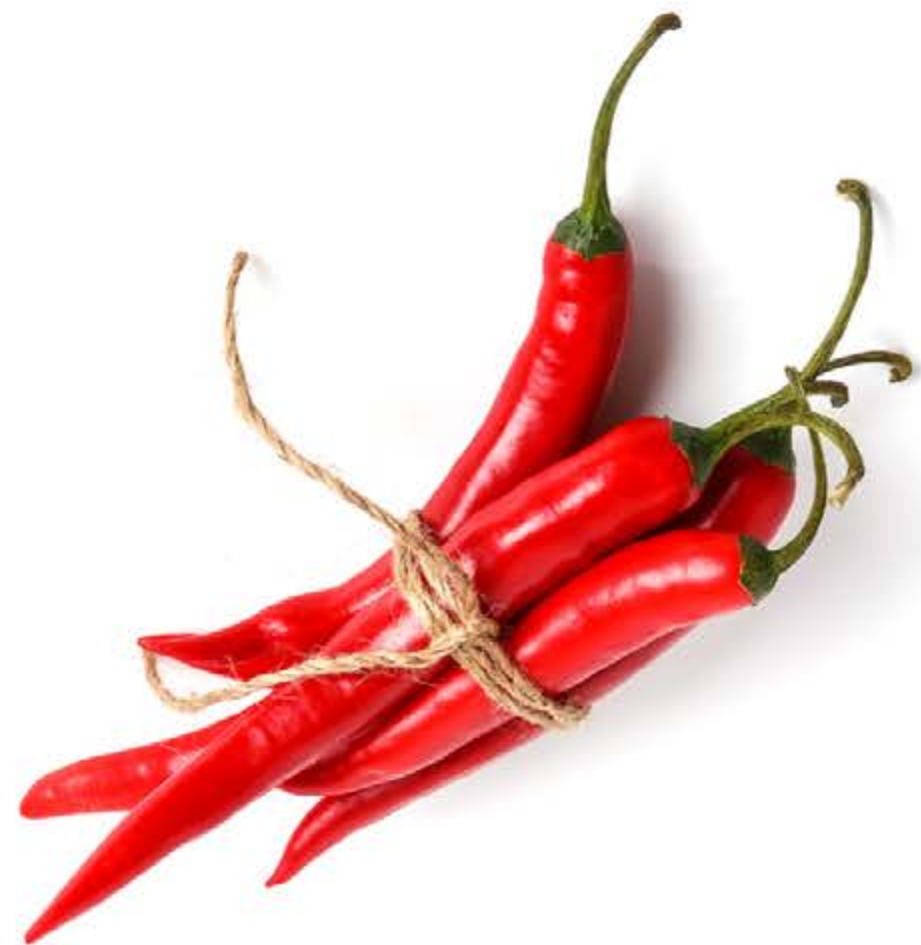
1 kg



ANTONIS
DE



DE



ZUTATEN

¼ L Weißwein
60 g Butter
Paprikapulver scharf
½ TL Cayenne Pfeffer gemahlen
1 TL Pfeffer weiß
1 TL Knoblauch fein
½ TL Zitronen Pfeffer
1 TL Salz
4 TL Zucker
60 ml Zitronensaft
120 ml Apfelsaft
1 Knoblauchzehe
90 ml Apfelessig
10 g Ingwer
1 Stück Lauch
Halbe Zwiebel gewürfelt
25 ml Rotweinessig
½ TL Tomatenmark
50 ml Asia Soße
1 kg Chilis (40 g davon fein
gehackt, Rest grob)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Butter glasig anbraten.
2. Grob gehackte Chili hinzufügen.
3. Knoblauch und Ingwer, Salz, Zucker, weißer Pfeffer, Zitronensaft, Weißwein, Cayenne Pfeffer, Zitronenpfeffer, Knoblauchpulver, Apfelessig, Apfelsaft, Rotweinessig, Tomatenmark, Lauch und Asia-Soße hinzufügen und mischen.
4. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen.
5. Das Ganze mit einem Stabmixer mixen.
6. Fein gehackte Chiliwürfel hinzufügen sowie Paprikapulver scharf/mittel für die Farbe hinzufügen und für ca. 5 Min. kochen.
7. Die gekochte Chilipaste in Gläser abfüllen.



ANTONIS

Suppen liebe





ANTONIS

SUPPEN

KÜRBIS- SUPPE



40 Min.



6 P



Mitarbeiter-
rezept



DE



ZUTATEN

1 Hokkaido Kürbis (mittel)

200 g Kartoffeln

100 g Sellerie

1 Zwiebel

500 g Gemüsebrühe

Frische Petersilie

Kokosöl

Salz, Pfeffer, Curry, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Kokosöl anschwitzen.
2. Kürbis, Kartoffeln und Sellerie kleinschneiden und anschwitzen (ca. 7 Min.) und stetig umrühren
3. Gemüsebrühe und Gewürze hinzugeben und ca. 15-20 Min. weich kochen.
4. Anschließend alles pürieren und mit Gewürzen und der frischen Petersilie nochmals abschmecken.





ANTONIS

SUPPEN

TOMATEN- CHAMPIGNON TOFU SUPPE



25 Min.



4 P



ANTONIS
CN



CN



ZUTATEN

2 Tomaten

1 Ei

80 g Champignons

100 g Tofu

10 g Koriander

1 ½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Champignons waschen. Anschließend Tomaten in Stücke, Champignons in Scheiben und Tofu in Würfel schneiden.
2. Ei schaumig schlagen und in eine Pfanne (mittlere Hitze) geben. Daraus einen dünnen Eier-Pfannkuchen backen.
3. Dann den Eier-Pfannkuchen in Streifen schneiden.
4. Öl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten anbraten.
5. 600 g Wasser in die Pfanne geben und aufkochen lassen.
6. Champignons, Tofu und den geschnittenen Eier-Pfannkuchen in die Suppe geben und 2 Min. köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend mit Koriander dekorieren.





ANTONIS



SUPPEN

KAROTTENSUPPE MIT INGWER



20 Min.



5 P



ANTONIS
DE



DE



ZUTATEN

500 g Karotten

4 Kartoffeln

150 g Sellerie

2 L Hähnchenbrühe

100 g Ingwer

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Geschälte Karotten, Kartoffeln, Sellerie und Ingwer in Würfel schneiden.
2. Alles zusammen mit Hähnchenbrühe ca. 1 Std. köcheln lassen und anschließend pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Schnittlauch servieren.

