

## Lachs-Tatar mit Gewürzmandeln



### ZUTATEN für 2 Personen

½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Dill  
1 Zweig Rosmarin

½ Bio-Zitrone  
50 g Räucherlachs  
1 EL Mandelöl  
½ TL **Spicy's Gewürzmischung Petri Heil**  
1 kleine Salatgurke  
1 Zweig Rosmarin

1 EL Mandelstifte  
½ TL **Spicy's Gewürzmischung Hot Tonka**

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Dill fein hacken und die Rosmarin-Nadeln von den Zweigen zupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Zitronensaft auffangen.

### ZUBEREITUNG

1. Den Lachs in kleine Würfeln schneiden und mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und dem Mandelöl vermischen. Die Kräuter untermischen, die Gewürzmischung zugeben und alles gut durchziehen lassen.
2. Die Salatgurke waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden und diese in Rosetten-Form auf die Teller stellen. Darin das Lachs-Tatar anrichten und den Rest auf Löffeln mit Baguette servieren.
3. Die Mandelstifte mit der Tonka-Gewürzmischung in einer Pfanne trocken anrösten und wieder abkühlen lassen und auf dem Lachs-Tatar vor dem servieren verteilen.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Infos rund um FOOD for LOVE**  
<https://www.edudip.market/w/361236>

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch**  
[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

## Exotisches Hähnchen-Curry mit Mango



ZUTATEN für 2 Personen:

2 Hähnchenbrust-Filet je 150g  
2 EL Sesam- oder Erdnussöl  
1 EL **Spicy's Gewürzmischung One Night in Bangkok**

½ Chilischote  
1 Stück frischer Ingwer ca. 2 cm und/oder 1 Knoblauchzehe  
1 kleine reife Mango  
200 ml Kokosmilch  
½ TL Curry  
1-2 Prisen gem. Zimtblüte oder Zimt  
1 Stängel Zitronengras  
1-2 EL Sojasauce oder Tamari  
Pfeffer aus der Mühle und Meersalz

Gemüsewürfel nach Lust....  
z.B. Paprikaschote, Zucchini, Karotten, Zuckerschoten usw.

### HINWEIS

Als vegetarische Variante eignet sich anstelle Hähnchenfleisch auch Tofu.  
Auch Garnelen sind lecker und geeignet.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Ingwer schälen und fein reiben. Das Zitronengras waschen und der Länge nach aufritzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fruchtfleisch aus der Mango herauslösen und in Würfel schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Öl und der Gewürzmischung „One Night in Bangkok“ vermischen und durchziehen lassen. Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und schneiden.
2. Das Fleisch in einer WOK-Pfanne zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Chili anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und die Kokosmilch zufügen. Currypulver und Zimtblüte beimischen und die Gemüsewürfel zufügen und unter Rühren im WOK braten und garen. Das Zitronengras hinzufügen und nicht vergessen, dass dies vor dem Servieren auch wieder entfernt wird.
3. Die Mango-Würfel kurz vor dem Garen untermischen und evtl. mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Infos rund um FOOD for LOVE**  
<https://www.edudip.market/w/361236>

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch**  
[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

## Schoko-Tonka-Parfait mit Mango-Dipp



### ZUTATEN für 2 Personen

80 g Zartbitterschokolade  
½ TL **Spicy's Gewürzmischung  
Hot Tonka**  
100 ml Sahne  
1 frisches Eigelb  
1 EL Milch  
1-2 EL Kokosblütenzucker oder alternativ  
Vollrohrzucker

Für die Sauce bzw. den Dipp:

1 vollreife Mango  
1 EL **Spicy's Gewürzmischung  
Sweet Heart**

Außerdem...

Plastik-Förmchen für Eis- am Stiel  
oder 2 dünne hohe Gläser und Holzstiele

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Von der Schokolade 50 g im Wasserbad schmelzen. Den Rest in kleine Würfel hacken.

### ZUBEREITUNG

1. Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Das Eigelb mit dem Kokosblütenzucker in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen und dann die geschmolzene Schokolade unterrühren. Danach die Schüssel auf einen Eisswassertopf setzen und die Masse weiterschlagen, bis sie kalt ist.
2. Die Schokostücke, Sahne und die Tonka-Gewürzmischung unterziehen und diese Masse in Förmchen einfüllen und mind. 4 Std. gefrieren lassen. Nach einer Stunde kann das Holzstielchen in die angefrorene Masse eingedrückt werden.
3. Das Mango-Fruchtfleisch vom Kern lösen und zusammen mit der Gewürzmischung Sweet Heart pürieren und zum Schoko-Parfait als Dipp servieren.

Quellen-Angabe:

**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Infos rund um FOOD for LOVE**

<https://www.edudip.market/w/361236>

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche  
Küche im virtuellen Kochbuch**

[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)