



JAPAN:  
**UCHISALAT**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
500 g Meeresalgensalat (Bio-Chuka-Wakame, tiefgekühlter Salat), 100 g frische grüne Sojabohnen (Edamame), 1 kleine gelbe Zucchini, 2 TL gerösteter schwarzer Sesam

**ZUBEREITUNG:**  
Den Meeresalgensalat (Chuka Wakame) im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Die Sojabohnen gut waschen und mit Salz einreiben. Wasser mit ½ Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Edamame

hineingeben, ca. 6 Minuten kochen und danach kalt abschrecken. In einem separaten Topf dieselbe Menge an Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die mit einer Mandoline geschnittenen Zucchinis Scheiben kurz blanchieren.

**ANRICHTEN:**  
Chuka Wakame mit Edamame mischen. Zum Salat auftürmen. Zucchinis Scheiben zu Blüten wickeln und dekorieren. Die gerösteten Sesamsamen darüberstreuen.

BURMA:  
**ZWEIERLEI TOFU  
MIT SESAMÖL &  
TAMARINDE**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
200 g geräucherter Tofu (in Würfel geschnitten), 200 g weißer Tofu (in Würfel geschnitten), 2 Schalotten (in kleine Würfel geschnitten), 2 TL Tamarindenpaste, 6 Knoblauchzehen (gehäutet und zerdrückt), je 2 EL Sesamöl und Sojasauce, 2 TL geriebener frischer Ingwer, etwas frisch geriebener grüner Rettich

**ZUBEREITUNG:**  
In einer Schüssel die zwei Tofuarten in der Sojasauce mit Ingwer und Knoblauch

marinieren. Beiseite stellen, 30 Minuten ziehen lassen. Im Wok oder in einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Chilischoten hineingeben und kurz rösten. Die Schalottenwürfel dazugeben und ca. fünf Minuten braten, bis sie Farbe annehmen. Danach die Tamarindenpaste hinzufügen und gut vermischen.

**ANRICHTEN:**  
Tofu auf Teller geben, mit der Schalottenmasse beträufeln. Etwas frisch geriebenen japanischen Rettich darüberstreuen.



# Heute kalte Küche, Liebling

*Je heißer die Liebe, desto kühler die Speisen. H.O.M.E. zeigt acht schnell zubereitete Kaltgerichte aus aller Welt, bei denen man wenig Zeit in der Küche verbringt – und umso mehr fürs Turteln nach dem Abendessen hat*

REZEPTE & FOOD-STYLING ULLA KILLING, AGER URIGUEN REDAKTION MANFRED KLIMEK  
FOTOS MANFRED KLIMEK LOCATION FRANCUCCI'S RESTAURANTE BERLIN

SCHWEDEN:  
**AVOCADO, SAURE SAHNE, DILL, FORELLENKAVIAR**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
 1 reife Hass-Avocado, 1 Becher saure Sahne, 1 Bio-Zitrone, 100 g Forellenkaviar gold, 2-3 Stängelchen Dill, 2 dünne Knäckebrot-scheiben (z. B. Wasa Delicate Thin Crisp) Rosmarin, Salz

**ZUBEREITUNG:**  
 Die Zitrone waschen. Etwas Zitronenschale abreiben. Die Zitrone auspressen. Dann die

Avocado in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zitronenzesten unter die saure Sahne mischen und leicht pfeffern.

**ANRICHTEN:**  
 Avocadoscheiben auf dem Teller türmen, ein wenig saure Sahne darauf verteilen. Mit einem Esslöffel Forellenkaviar auf die Sahne drapieren und mit etwas Dill und zerbrochenen Knäckebrotsscheiben garnieren.



ISRAEL:  
**HUMUS MIT ZITRONENINFUSION**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
 1 Dose Kichererbsen (250 Gramm), 1 geräucherte Knoblauchknolle, 1 EL Tahini (Sesampaste), 3 Bio-Zitronen (davon 1 ausgepresst), etwas Zucker, Salz, Pfeffer, 1/8 l Olivenöl, 2 arabische Fladenbrote

**ZUBEREITUNG:**  
 Zitronen waschen. Schale fein reiben und aufbewahren. Zitronen in Scheiben schneiden. ¼ Liter Wasser & 3 EL Zucker sowie Zitronensaft und Scheiben aufkochen und so lange

reduzieren, bis sie sirupähnlich eingekocht sind. Zuletzt Olivenöl dazugeben. Etwas vom warmen Zitronenöl zurückbehalten. Kichererbsen, Sesampaste, Zitronensaft, Zitronenschneiben und gerösteten Knoblauch mit dem Pürierstab pürieren. Langsam das Öl einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ANRICHTEN:**  
 Humus in kleine Schälchen füllen und mit dem restlichen warmen Olivenöl beträufeln. Dazu gewärmte Fladenbrot-Stangen servieren.

ITALIEN:  
**RINDFLEISCH-CARPACCIO MIT PECORINO UND KRÄUTERSALAT**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
 400 g Rindfleisch-Carpaccio (beim Metzger vorbestellen), ½ TL Fenchelsamen, 1 TL getrocknete Lavendelblüten, ½ TL schwarzer Pfeffer, ¼ TL weißer Pfeffer, 250 g Wildkräutersalat mit Blüten, 1 Orange (Zeste abreiben, Saft auspressen), etwas Zucker, 2 EL weißer Balsamico-Essig, Olivenöl, Maldon Meersalz, Pecorino (dünn gehobelt)

**ZUBEREITUNG:**  
 Für die Vinaigrette den Orangensaft samt Zeste und ein wenig Zucker in einem Topf

erhitzen. Leicht aufkochen und ca. fünf Minuten reduzieren, Essig, Salz, Pfeffer hinzufügen und mit Olivenöl abschmecken. Für den Kräutersalat die Fenchelsamen, Pfefferkörner und Lavendelblüten im Mörser zerdrücken.

**ANRICHTEN:**  
 Carpaccio auf einen Teller legen. Kräutersalat samt Blüten mit etwas Vinaigrette in einer Schale schwenken. Rundherum verteilen. Den Kräutersalat über das Carpaccio streuen und zum Schluss den Pecorino darauf dekorieren.



MAROKKO/MAGHREB:

**KICHERERBSEN-BÄLLCHEN MIT TABOULEH**

**ZUTATEN für 4 Personen:**

1 Dose Kichererbsen (400 ml), 1 große rote Zwiebel (in kleine Würfel geschnitten), 2 Knoblauchzehen (zu einer Paste mit etwas Salz zerdrückt), 3 EL frische klein geschnittene Petersilie, ½ EL Koriander (im Mörser gemahlen), ½ EL Kumin

(im Mörser gemahlen), 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl zum Frittieren

**ZUBEREITUNG:**

Kichererbsen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Mit der Knoblauchpaste, Zwiebel, Koriander und Kumin gut vermischen. Das Mehl einarbeiten. Salz, Pfeffer und zum Schluss die ganz fein zerhackte Petersilie dazugeben. Kurz ziehen lassen und danach zu kleinen Kugeln rollen. Ca. 5-7 Minuten in heißem Öl ausbacken.

**TABOULEH (ZUTATEN UND ZUBEREITUNG):**  
 100 g feiner Bulgur (30 Minuten in lauwarmem Wasser eingelegt, dann abgeseiht)

100 g klein gehackte Petersilie, 2 Stangen Frühlingszwiebeln (klein geschnitten), 50 g frische Minze (klein geschnitten), 2 Zitronen (Zeste reißen und Zitronensaft auspressen), 2 Tomaten (gehäutet, Kerne entfernt, klein geschnitten), Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl (helles, leichtes)  
 Alle Zutaten gut vermischen und zumindest 30 Minuten ziehen lassen.

**ANRICHTEN:**

Die Kichererbsenbällchen vorsichtig aufschneiden, nicht durchschneiden. Tabouleh hineinfüllen. Eventuell auf ein Humusbett setzen und mit arabischem Fladenbrot anrichten.

BRASILIEN:  
**ROMEU @ JULIETE  
 MINAS-KÄSE (QUEIJO  
 MINAS) @ GOIABADA**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
 1 kg Guavenfrüchte (halbiert, entkernt),  
 1 kg Zucker, 300 g Minas-Käse oder  
 ersatzweise gereifter Manchego-Käse

**ZUBEREITUNG:**  
 Früchte in einem Mixer pürieren und in  
 einen Topf umfüllen. Zucker hinzufügen  
 und zum Kochen bringen. Dabei ständig  
 umrühren. Auf mittlere Hitze reduzieren

und einkochen lassen. Im Topf abkühlen  
 lassen und in eine (mit Frischhaltefolie  
 ausgelegte) Kastenform streichen. Ganz  
 erkalten lassen (eventuell in den Kühlschrank  
 stellen).

**ANRICHTEN:**  
 Käse und Goiabada in gleich große Streifen  
 schneiden, danach würfeln und abwechselnd  
 auf Spießchen aufstecken.



SPANIEN:  
**GAZPACHO MIT  
 GERÄUCHERTEM  
 KNOBLAUCH**

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
 5 saftige Bio-Tomaten  
 (blanchiert, gehäutet und entkernt),  
 1 geräucherte Knoblauchknolle,  
 1 kleine Chilischote oder ½ Jalapeño,  
 2 TL Apfelessig, ½ rote Zwiebel  
 oder 1 Stange Schluppen,  
 1 kleine Gurke, 1 Rippe  
 Stangensellerie,  
 Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG:**  
 Die Tomaten halbieren und entkernen.  
 Durch ein Sieb passieren. In einem Mixer  
 das ganze vorab klein geschnittene  
 Gemüse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und  
 Olivenöl abschmecken. Kalt stellen.

**ANRICHTEN:**  
 Den Gazpacho in vorab im  
 Tiefkühlfach gekühlte Gläser füllen.