

Foto: Fan Zhou



Promikoch Sid Shanti bringt „Gute-Laune-Küche“

Jamaica-Feeling im Frühling

Die Insel blüht, die Luft streichelt die Haut, der blaue Himmel verwöhnt uns. Also: Raus, den Grill „anheizen“ und die Freunde mit einem karibischen Barbecue zum Tanzen bringen!

März markiert den Beginn des Sommers. Die Bäume tragen frisches Grün, die Felder gleichen der Palette eines Malers mit Farben für einen leidenschaftlichen Künstler: Gelb, rot, grün, violett, rosa, orange...

Mich zieht es an warmen Frühlingstagen auf die Terrasse zu meinem Grill, um den ich gerne meine Freunde schare. Und für diese ganz besondere Frühlings-Stimmung verrate ich Ihnen mein persönliches Barbecue Rezept. Dazu gehört zum Beispiel eine fruchtige Ananas-Mayonnaise, Quinoa – und natürlich meine geheime Jamaica-Marinade für den ganz besonderen Pepp!

Die Marinade eignet sich, um das Aroma der meisten Fleischsorten beim Grillen zu kitzeln, oder um es beim Braten aufzupeppen. Warum nicht mal mariniertes Hühnchen mit einem schönen Salat zum Mittag- oder Abendessen servieren – und Ihre Lieben damit verwöhnen?

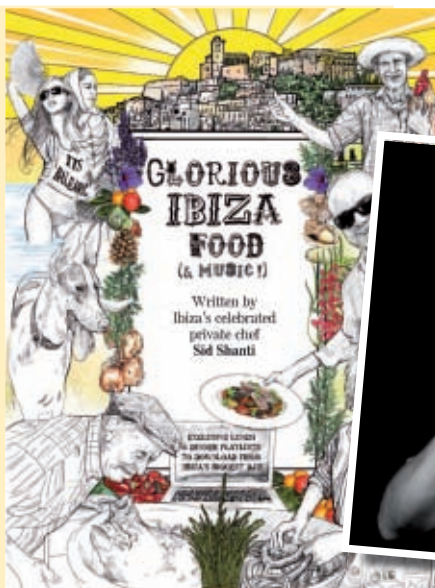
Im Gegensatz zu den meisten meiner „Ibiza“-Rezepte greifen wir dieses Mal zu einer Reihe von Zutaten, die nicht von der Insel stammen. Aber ich finde, als exotische Ausnahme zur mediterranen Küche ist das erlaubt.

Und irgendwie passt es auch perfekt zum Insel-Feeling. Mit einem frischen Bier oder kühlen Wein!

Ihr 
Sid Shanti

Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter office@ibiza-heute.de. Außerdem ist es in vielen Buchläden und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert!
ISBN: 978-84-616-4372-1
Preis: 34,50 Euro
Kontakt: info@sidshanti.com



Marinierte Hühnerbrust

24 Stunden marinierte Bio-Huhn-Brust mit schwarzem Quinoa-Salat und Ananas-Mayonnaise

ZUTATEN + VORBEREITUNG

Für 4 Personen

4 x Brust vom Freiland-Bio-Huhn

Für die Marinade:

- 1 weiße Salatzwiebel – *schälen und fein hacken*
- 2 große Frühlingszwiebeln – *fein hacken*
- 1 große Knoblauchzehe, *schälen, fein hacken*
- 1 sehr scharfe Chili (ich mag die karibische „Scotch Bonnet“/„Schottenmütze“) – *Samen entfernen und fein hacken*
- 1 kleines Stück Ingwer, *schälen, fein hacken*
- 3 EL Soja-Sauce
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl Extra Virgen
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL frische Thymianblätter
- 1 TL gemahlener Jamaikapfeffer (Jamaikanische Pfefferkörner, nicht die gleichnamige Gewürzmischung. Gibt es z.B. bei Arroz y Bambú)
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- ½ TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

- Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen Sie diese, bis eine feine Paste entstanden ist.
- Schneiden Sie jede Hühnerbrust entlang der schmalen Seite durch, sodass Sie jeweils zwei dünne Scheiben erhalten.
- Reiben Sie die Hühnerbrüste gut ein und lassen Sie diese 24 Stunden im Kühlschrank ziehen.
- Zum Braten die Brüste auf mittlerer Hitze für 1–2 Minuten von jeder Seite in der Pfanne braten, bis sie goldbraun sind. Auf dem Grill ebenso im mittleren Hitzebereich garen.



IbizaHEUTE
www.ibiza-heute.de



Quinoa-Salat

ZUTATEN + VORBEREITUNG
Für 4 Personen

100 g schwarzer Bio-Quinoa
350 ml Hühnchen- oder Gemüsefond
1 Salatgurke – *schälen und fein hacken*
1 Tomate – *Samen entfernen, Fruchtfleisch fein hacken*
1 Mohrrübe – *schälen, fein hacken*
2 Thymianzweige
Olivenöl Extra Virgen
Meersalz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Die Quinoa-Samen unter fließendem heißem Wasser gut abspülen, um sie von den Bitterstoffen zu befreien. Dann mit dem Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel abkühlen lassen.
- Vermischen Sie den Quinoa mit dem Gemüse, zupfen Sie die Thymianblätter vom Zweig und geben Sie diese hinzu.
- Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ananas-Mayonnaise

ZUTATEN + VORBEREITUNG

200 g frische Ananas
3 EL Olivenöl Extra Virgen

ZUBEREITUNG:

- Geben Sie die Ananas und das Olivenöl in einen Mixer und mixen Sie diese, bis eine Mayonnaise entstanden ist.

