

## Der Vorkoster – Rezepte „to go“

### Thunfisch-Wrap

Alle Rezepte von Björn Freitag

Der Sternekoch zeigt, dass ein Thunfisch-Wrap hervorragend ohne Mayonnaise auskommen kann. Durch Mango, Mungbohnen und Staudensellerie schmeckt der Wrap herrlich frisch: Ein perfekter Snack für die Mittagspause.



#### Zutaten für den Wrap (eine Portion):

- 30 g Mango
- 10 g Staudensellerie
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 5 Kirschtomaten
- 1 Tortilla Wrap
- 50 g griechischer Joghurt (min. 10 % Fett)
- 3 Blätter Chicorée
- 30 g Thunfischfilets, in Olivenöl eingelegt
- 20 g Mungbohnen

#### Zutaten für die Guacamole:

- ¼ Avocado
- frische Peperoni (nach Belieben)
- Saft einer ½ Limette
- Salz & Pfeffer

**Zubereitung:**

- Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Die Peperoni fein hacken und mit der Avocado in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab pürieren. Mit dem Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
- Die Mango schälen und in schmale Streifen schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls klein schneiden. Die glatte Petersilie hacken. Die Kirschtomaten halbieren, entkernen und anschließend würfeln.
- Den Wrap zuerst mit griechischem Joghurt bestreichen und mit Chicorée belegen. Darauf die Guacamole geben. Anschließend den Wrap mit Thunfisch, Mango, Staudensellerie, Tomaten, Mungbohnen und Petersilie belegen.
- Den Wrap rollen und mit Hilfe von Butterbrotpapier verpacken.

## Ceasar Salad

Der Klassiker Ceasar Salad einmal anders – mit Grünkohl und Quinoa. Sagen Sie der tristen Mittagsküche ade!



### Zutaten für den Salat (für 1 Person):

- 100 g Grünkohl
- 30 g Quinoa
- 1 Ei
- 5 EL Paniermehl
- 5 EL Mehl
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 60 g Hähnchenbrust-Filet
- 50 g Kirschtomaten
- 30 g Parmesan am Stück

### Zutaten für das Dressing:

- ½ Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan am Stück
- 3 Sardellen
- 1 TL Dijon Senf
- ½ TL Worcestersauce
- 1 Schuss Weißweinessig
- ½ TL Pfeffer
- 75 g griechischer Joghurt

**Zubereitung:****Salat**

- Den Grünkohl putzen und klein schneiden. In Salzwasser für 2-3 Minuten blanchieren.
- Quinoa in Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze gar kochen. Abkühlen lassen.
- Ein Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Auf zwei weitere tiefe Teller jeweils Mehl und Paniermehl verteilen. Das Hähnchenbrustfilet zunächst in Mehl, danach in Ei und Paniermehl wenden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Kirschtomaten klein schneiden und den Parmesan hobeln.

**Dressing**

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Das Dressing in einen separaten Behälter füllen.
- In einem Glas zunächst Quinoa, dann Grünkohl und die geschnittenen Tomaten schichten. Hähnchen und Parmesan dazugeben. Das Dressing in einem separaten Behälter transportieren und vor dem Verzehr über den Salat geben.

## Obstsalat

Ob zum Frühstück, Mittag oder als gesunder Snack zwischendurch: ein Obstsalat schmeckt zu\_ jeder Tageszeit. Der Tipp vom Sternekoch: Mit frischer Minze lässt sich jeder Obstsalat verfeinern.



### Zutaten für den Salat (für 1 Person):

- 50 g Trauben
- 1 Orange
- 30 g Blaubeeren
- 1 Kiwi
- ¼ Mango
- 15 g Nüsse (Mandeln, Walnüsse)

### Zutaten für das Dressing:

- Saft einer Orange
- 1-2 EL Honig
- 1 Handvoll Minze

### Zubereitung:

- Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden. Nüsse und Minze hacken. Die Zutaten für das Dressing vermengen und über das Obst geben. Mit den Nüssen und der Minze bestreuen.