



JOHANN  
LAFER



META  
HILTEBRAND

# DAS GROßE SWR3 GRILLEN

AM 10. APRIL 2022

## ZUTATEN für 4 Personen

### OBST UND GEMÜSE

- 4 **Äpfel**, groß
- 1 **Avocado**
- 80 g **Basilikum**, frisch
- 3 **Chilischoten**, rot
- 4 **Frühlingslauch**, Stangen
- 4 **Kartoffeln**, á 150-200g
- 8 **Knoblauchzehen**
- 1 **Kopfsalat**
- 7 Zweige **Koriander**
- 5 **Limetten**
- 1 **Pak Choi**
- 1 Bund **Petersilie**, glatt
- 2 Zweige **Rosmarin**
- 50 g **Rucola**
- 100 g **Salatgurke**
- 1 TL **Thymian**, frisch
- 1 **Tomate**
- 1 **Zitrone** zum Entsaften
- 1 **Zwiebel**, rot und klein

### Molkereiprodukte und Eier

- 70 g **Butter**, zimmerwarm
- 9 **Eier**, Größe M
- 975 g **Frischkäse**, natur, Doppelrahmstufe
- 50 g **Parmesan**, am Stück
- 50 g **Sahne**



**JOHANN  
LAFER**



**META  
HILTEBRAND**

## TROCKENWARE

30 ml	<b>Aceto Balsamico</b>
15 g	<b>Agavendicksaft</b>
125 ml	<b>Ahornsirup</b>
30 g	<b>Cranberries</b> , gedörrte
50 g	<b>Currypaste</b> , grün
80 g	<b>Erdnüsse</b> , gesalzen
60 ml	<b>Gemüsefond</b>
150 g	<b>Langkornreis</b> Natur (bitte vorkochen!)
150 g	<b>Maismehl</b>
50 g	<b>Marshmallows</b>
30 g	<b>Meersalz</b>
300 ml	<b>Olivenöl</b>
350 g	<b>Peanutbuttercreme</b>
	<b>Pfeffer</b> , schwarz
50 g	<b>Salz</b>
100 g	<b>Soft Tomaten</b> , getrocknet (alternativ: Getrocknete Tomaten aus dem Glas, abgetropft)
30 g	<b>Srirachasauce</b>
1 Beutel	<b>Trockenhefe</b> , á 7g
400 g	<b>Weizenmehl</b> (für Pizza geeignet)
50 g	<b>Zitronengraspaste</b>



JOHANN  
LAFER



META  
HILTEBRAND

## WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

### KÜCHENGERÄTE

- 1 **Apfelentkerner** oder **Kugelausstecher** (Pariserlöffel)
- 1 **Guglhupf-** oder **Springform**
- 4 **Holzspieße** (einen Tag vorher in Wasser eingelegt)
- 1 **Springform** oder **Blech**, ø 20cm
- 1 **Tarte-** oder **Pizzaform**, ø 26cm
- 1 Feine **Reibe**
- 1 **Frischhaltefolie**
- 1 **Gemüsebürste**
- 1 **Handrührgerät** (Rühr- und Knethaken)
- 1 **Küchenpinsel**
- 1 **Küchenrolle**
- 1 **Küchensieb**
- 1 **Mixbecher**
- 1 **Multizerkleinerer** oder **Stabmixer**
- 1 **Nudelholz**
- 2 **Rührschüsseln**
- 1 **Sauberes Brett**, das beschädigt werden kann/altes Vesperbrett
- 1 **Schneebesen**
- 1 **Spritzbeutel**
- 250 ml **Wasser**, warm
- 1 **Zitruspresse**

### AUßERDEM

- 1 **Akkuschrauber mit Bohrer** 9-10mm
- 1 **Blumentopf** aus Ton ohne Glasur etc., ø 16-17cm ca. 1,7l Volumen