



Das Gong 96.3 Live-Cooking Samstag, 4. April 2020

Damit ihr bei unserem Live-Cooking am Samstag ab 18 Uhr mitkochen könnt, bitten wir euch die Zutaten rechtzeitig zu besorgen. Starkoch Alfons Schuhbeck hat extra Zutaten ausgewählt, die gerade in den meisten Geschäften in München und der Region gut verfügbar sind.

Zutatenliste für 4 Personen

(wenn ihr nur zu zweit seid: einfach die Hälfte einkaufen ☺)

Karotten-Ingwer-Suppe

250 g Karotten
1 Tomate
800 ml Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
4 Scheiben Ingwer
1 Knoblauchzehe in Scheiben
200 g Sahne oder Kokosmilch
1 TL mildes Currypulver
Mildes Chilisalz

Fleischpflanzerl auf Salat

Fleischpflanzerl:

80 g Toastbrot / Tramezzinibrot
100 ml Milch
1/2 Zwiebel
1 Msp frisch geriebenen Ingwer
2 Eier
2 TL scharfer Senf
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Mildes Chilisalz
frisch geriebene Muskatnuss
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
500 g Hackfleisch, z.B. gemischtes Hackfleisch Schwein/Rind
getrockneter Majoran
1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)
100 g Weißbrotbrösel zum Panieren
Öl zum Braten

Salat:

250 g gemischte Salatblätter, z.B. Romana, Kopfsalat, Radicchio, Castell franco, Rucola
2 EL Minzeblätter, nach Belieben auch andere Kräuterblätter wie Basilikum, Dill, Petersilie
1 bis 2 EL Zitronensaft
2 bis 3 EL Olivenöl
Mildes Chilisalz
1 Prise Zucker

Pfannkuchen mit Quittengelee

Pfannkuchen:

4 Eier
250 ml Milch
100 g Mehl
Salz
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale
50 g flüssige, warme Butter
Butter für die Pfanne

Füllen:

Quittengelee zum Füllen