

Cashew- Zwiebel-Reis

150 g Cashewnüsse	}	hacken , trocken anrösten, zur Seite stellen
2 Zwiebeln		fein würfeln und in dem Öl hell anrösten
Öl		
400 g Basmati Reis	}	dazugeben und etwas mit anrösten
2 Tl Kurcuma		zugeben
Pr. Kreuzkümmel		
1 l Salzwasser		ablöschen, aufkochen und dann bei schwacher Hitze quellen lassen. Cashewnüsse unter den Reis heben.

Fruchtiges Putencurry

1600 g Putenbrust	}	würfeln, in kleinen Portionen scharf anbraten, würzen
Salz, Pfeffer, Curry		
1 Dose Pfirsiche	}	Obst klein würfeln und ohne Saft dazugeben (4 Pfirsichhälften und 4 Ananasringe zum Garnieren behalten) zufügen und etwas einköcheln lassen
1 Dose Mangos		
1 Dose Ananasringe		
½ L Obstsaft		
Etwas Sherry	}	abschmecken
Curry, Pfeffer, Chili		
Hauch Zimt		
Mondamin		
200 ml Sahne		mit etwas Wasser anrühren, Sauce damit andicken damit verfeinern

Himbeer - Birnen Traum

800 g TK – Himbeeren	}	Birnen schälen, entkernen, fein würfeln und unter die Himbeeren mischen
5 reife Birnen		
400 g Frischkäse	}	verrühren, abschmecken und die steife Sahne unterheben.
500 g Joghurt		
4 El Zucker		
2 Vanillezucker		
200 g Sahne		
200 g Schoko Müslimischung		

Müslimischung, Frischkäsecreme und Himbeermischung in Gläser schichten.