

# Candle Light Dinner

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN - UND DANN MANCHMAL SOGAR NOCH EIN STÜCK WEITER. WAS DU DAFÜR BRAUCHST? DAS RICHTIGE REZEPT! DENN OB DU ES GLAUBST ODER NICHT: SO MANCHE ZUTAT KANN DEIN LIEBESLEBEN NOCH EINMAL RICHTIG IN SCHWUNG BRINGEN.

## SALAT MIT SÜSSKARTOFFELN, FEIGEN UND ZIEGENKÄSE

### Zutaten:

- 4 kleine Süßkartoffeln
- 7 EL Olivenöl
- 40 ml Balsamico
- 20g Zucker
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 6 Feigen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Ofen auf 240 °C vorheizen, Süßkartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte in drei bis vier Spalten schneiden. Mit drei EL Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Für etwa 25 Minuten backen, bis sie weich sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Balsamico und Zucker in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und für etwa vier Minuten köcheln lassen. Den Balsamico vom Herd nehmen, wenn er noch etwas flüssiger als Honig ist.
3. Die Süßkartoffeln auf den Tellern verteilen.
4. Drei bis vier EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Chilischote & die Frühlingszwiebeln dazugeben. Auf mittlerer Hitze für vier bis fünf Minuten braten, immer mal umrühren. Alles über die Süßkartoffeln geben.
5. Die Feigen auf den Tellern verteilen, Ziegenkäse darüber krümeln und zum Abschluss ein paar Spritzer des Balsamico-Konzentrats darüber geben.

## HÜHNCHEN-VANILLE-SPIESS MIT KAROTTEN

### Zutaten:

- 2 Vanilleschoten
- 4 Karotten
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Limette
- 2 TL Butter
- Olivenöl
- Butter
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Karotten waschen und schälen, in Stücke geschnitten in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Dabei salzen, pfeffern und einen Schuss Limettensaft hinzugeben.
2. Dann die Vanilleschoten längs halbieren und das Vanillemark herauskratzen. Die ausgekratzten Schoten für ein paar Minuten in den heißen Ofen (180-200°C) legen, damit sie leicht aushärten und als Spieße benutzt werden können.
3. Das Hühnerbrustfleisch in Würfel schneiden, ein wenig Limettensaft drüber träufeln, salzen und pfeffern. Dann die Hähnchenwürfel mit einem spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich besser auf den Vanilleschoten aufspießen lassen.
4. Die Vanille-Hähnchenspieße mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten.
5. Von den gekochten Karotten die Flüssigkeit abgießen, pürieren und das ausgekratzte Vanillemark hinzugeben. Etwas Olivenöl und ein Stück weiche Butter unterrühren und abschmecken.

## VANILLE-FLAN MIT HONIG UND MANGO

### Zutaten:

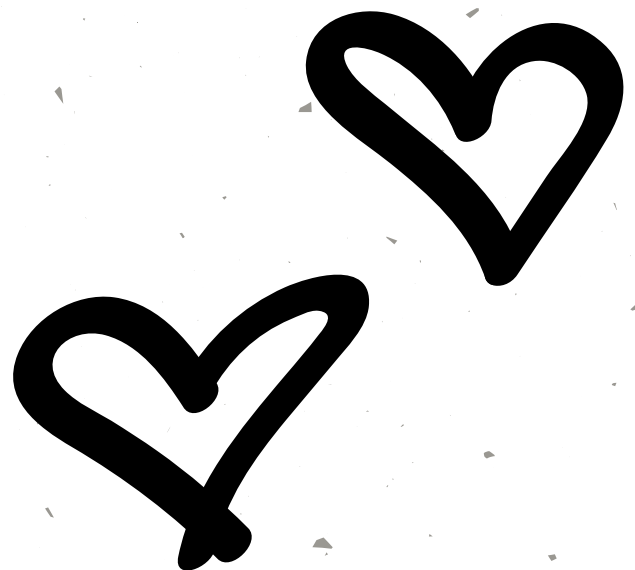
- 0,5 l Milch
- 3 EL Honig (möglichst Orangenblütenhonig)
- 1 reife Mango
- 4 Eier
- abgeriebene Schale & Saft einer halben Orange
- 1 Vanilleschote

### Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen und eine große flache Schale mit Wasser hineinstellen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Beides mit Milch und 3 EL Honig in einen Topf geben, kurz aufkochen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. Vanilleschote herausnehmen und die Milch etwas abkühlen lassen.
4. Eier mit einem Schneebesen verquirlen, dann die Milch langsam unterrühren. Anschließend die Masse in kalt ausgespülte ofenfeste Förmchen (vier Stück!) füllen und diese in die Wasser gefüllte Schale stellen. Etwa 40 Minuten garen lassen, bis die Masse fest ist.
5. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mit den restlichen 5 EL Honig vermischen. Orangenschale und Saft zugeben.
6. Den Flan in den Förmchen auskühlen lassen. Dann stürzen und mit der Honig-Mango-Masse servieren.

## VERFÜHRERISCHE ZUTATEN FÜR DEINE EIGENEN REZEPTE

- Artischocken
- Bananen
- Champagner
- Chilli
- Eier
- Erdbeeren
- Feige
- Granatapfel
- Ingwer
- Rettich
- Rosmarin
- Safran
- Sellerie
- Trüffel
- Vanille
- Zimt



# *Quote for your life*

**YOU  
ARE  
MY  
HAPPY  
PLACE**

TANJAS\_OFFICIAL



VIEL SPASS BEIM AUSSCHNEIDEN, XOXO DEINE TANJA 

TANJAS\_OFFICIAL