Zum Dorfkrug

SYLTER SALATFRISCHE

Kochbuch

Die Sauce
für die kreative Küche

Das Buch zur Sauce

Lassen Sie sich begeistern von den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Sylter Salatfrische.

Alle Rezepte sind als Anregung für Ihre eigenen Kreationen gedacht.

Ob als Salatsauce oder Dip, zu Fleisch- und Fischgerichten, als Grundlage für Vegetarisches oder als Sauce zu Pasta – mit Sylter Salatfrische können Sie einfach und schnell kalte und warme Gerichte zubereiten oder raffiniert verfeinern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen, noch viele eigene kreative Rezeptideen und guten Appetit.

Herzlichst, Ihr Thomas Hauschild

Inhaltsverzeichnis

Sylt – Dünen, Sandstrand, Nordseebrandung	6 - 7
Wo alles begann – das Restaurant Zum Dorfkrug	8 - 9
Salate	10 - 25
Vorspeisen	26 - 33
Fleischgerichte	34 - 45
Fisch und Meerestiere	46 - 55
Vegetarisches	56 - 61
Pasta	62 - 69
Kindergerichte	70 - 75
Vital-Drink	76
Dips	77
Saucen	78 - 79
Register	80

SYLTER
SALATFRISCHE
Inhalt 500ml
www.sylter-salatfrische.de
Inhalt 250ml
SYLTER

Farfalle mit Hähnchen in Ananas-Curry-Sauce

Ananas schälen, vierteln, vom holzigen Kern befreien und in kleine Stücke schneiden.

Farfalle nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Farfalle in einem Sieb abgießen und warm stellen.

Hähnchenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einem Teller mit Weizenmehl wenden. Das überschüssige Mehl anschließend abschütteln. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze anbraten (immer zuerst auf der Hautseite), dann bei sanfter Hitze ca. 10 Minuten fertig braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen und ruhen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. In etwas Rapsöl bei sanfter Hitze anschwitzen. Mit Curry abstäuben. Sylter Salatfrische langsam einrühren. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen!

Farfalle auf dem Teller anrichten. Die Sauce und die Ananasstücke darüber geben und unterheben. Die Hähnchenbrust aufschneiden, auf die Pasta legen und mit buntem Pfeffer bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

200 g frische Ananas
300 g Farfalle
Salz
2 EL Rapsöl
4 Stück Hähnchenbrust (600 g)
Weizenmehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g Lauchzwiebeln
2 EL Rapsöl
1 EL Curry
500 ml Flasche Sylter Salatfrische
bunter Pfeffer