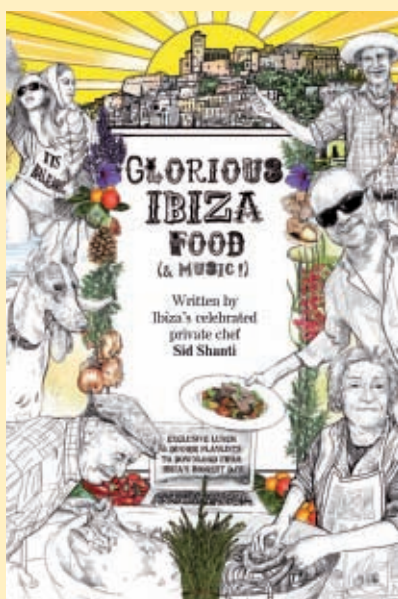


# GENIEßEN MIT DEM STARKOCH SID SHANTI



**EXKLUSIV IN IbizaHEUTE ZEIGT DER LONDONER PROMIKOCH UND WAHL-IBIZENKER SID SHANTI SEINE BESTEN IBIZA-REZEPTE.** Ganz einfach zum Nachkochen. Dazu bietet er jede Menge Informationen rund um alles, was auf der Insel mit Lebensmitteln zu tun hat: Tradition, Bio-Märkte, Jagd... Als Musik-Enthusiast hat der Promikoch passende Stücke der Top-DJs Ibizas ausgesucht, die mit den Menüs harmonieren. Genau wie seine Weinauswahl zu den Gerichten. Sein neues Ibiza-Lifestyle-Kochbuch können Sie jetzt auch direkt in der IbizaHEUTE-Redaktion kaufen. Es ist in Englisch und Spanisch verfasst – aber leicht verständlich. Ein tolles Geschenk für echte Ibiza-Genießer. Weihnachten ist nicht mehr fern...



## Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter [office@ibiza-heute.de](mailto:office@ibiza-heute.de). Außerdem ist es in vielen Buchläden, Inselgeschäften und Lebensmittel-Läden auf Ibiza erhältlich. Und auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)

## Ibizenkischer Bio-Ziegenjoghurt mit Mandeln, Feigen und Honig

All die Köstlichkeiten Ibizas schmackhaft kombiniert und ganz einfach zubereitet. Der Ziegenjoghurt ist zum Beispiel bei Can Caus (Straße Eivissa-Santa Gertrudis) erhältlich.



### ZUTATEN & VORBEREITUNG:

(FÜR 4 PERSONEN)

**800 ml Bio-Ziegenjoghurt**

**100 g Mandeln**

– gehäutet, blanchiert,  
angeröstet und in Stifte  
geschnitten

**150 g getrocknete Feigen**

– in Stückchen schneiden

**Es gehen natürlich  
auch frische Feigen!**

*Guten Appetit!*

# Gebratenes Lammfilet mit Quinoa, Nüssen, Granatapfel und Minze

Ein Fest an Farben, Texturen und Aromen – basierend auf einem orientalischen Stil – ist es voller Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Proteine. Quinoa haben wir in unserer August-Ausgabe bereits vorgestellt. Ein wahres gesundes Wunderkorn.

## ZUTATEN & VORBEREITUNG: (FÜR 4 PERSONEN)

200 g Quinoa-Samen

700 ml Gemüsebrühe

600 g Lammfilet

1 Granatapfel  
Frucht-Samen herauslösen

80 g Mandeln  
schälen, blanchieren

60 g Pistazienkerne

40 g Pinienkerne

40 g Rosinen

6 Minzzweig-Spitzen

60 ml Olivenöl Extra Virgen

Salz & Pfeffer



### WEINEMPFEHLUNG:

- Astrales (rot/Spanien)
- GR-174 (rot/Spanien)

### ZUBEREITUNG:

- Quinoa-Samen unter fließendem, heißem Wasser gut abspülen, um sie von Bitterstoffen zu befreien. Dann in der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme mit aufgelegtem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
- Topf von der Flamme nehmen, die Rosinen unterrühren und die Mischung mit aufgesetztem Deckel neben dem Herd lassen.
- Alle Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.
- Die Pfanne auswischen und auf großer Flamme für 1–2 Minuten gut vorheizen.
- Das Lammfilet mit Pfeffer und Salz würzen, etwas Olivenöl in die Pfanne geben und das Lamm 1–2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und das Lamm darin abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- Mischen Sie Quinoa, die Nüsse, die Granatapfel-Samen, die Minze und die Hälfte des Olivenöls. Schmecken Sie mit Pfeffer und Salz ab.
- Schneiden Sie das Lammfilet in dünne Scheiben.
- Für die Soße mischen Sie das verbleibende Olivenöl mit dem Fleischsaft in der Pfanne.
- Anrichten: Bilden Sie Türmchen aus dem Quinoa-Mix auf den Tellern. Drapieren Sie die Lammscheibchen darauf, träufeln Sie etwas Soße darüber, garnieren Sie das Gericht mit etwas Minze – fertig.

Guten Appetit!