



---

# Rezeptheft

**EXOTISCH &  
FRUCHTIG**

---

**SPAR** 

Mit 7 schmackhaften Rezepten und  
Tipps & Tricks in der Küche – Genuss garantiert!



# Vorwort

Schon einmal Mango im Salat probiert? Oder Lachs Tacos mit Grapefruit gekostet? Nein?

Na dann wird's aber Zeit! Denn hier findet ihr tolle Rezepte, die in Kooperation mit dem SPAR-Mahlzeit! Magazin entwickelt wurden. Die Speisen sind nicht nur super einfach zuzubereiten, sondern bringen auch noch Farbe in die Küche und sind damit ein echtes Highlight!

Viel Spaß mit Mango, Granatapfel, Maracuja & Co!



SPAR  
**Mahlzeit!**





## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

### Smoothie:

- 2 Bananen
- 175 g Heidelbeeren gefroren
- 2 TL Açai-Pulver
- 100 ml Jogurt oder (Mandel-) Milch

### Zum Anrichten:

- 1 Kiwi
- 2 EL getrocknetete Erdbeeren
- 2 EL getrocknetete Himbeeren
- 2 EL frische Heidelbeeren
- 1 TL Chiasamen

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem cremigen Fruchtpüree pürieren. In zwei Schüsseln füllen und beliebig mit getrockneten Früchten, Chiasamen sowie einer geschnitten Kiwi und Heidelbeeren garnieren.

# Açai Superfood Bowl

# Fruchtige Guacamole

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Bio-Avocados

40 ml Olivenöl

1 Tomate

1 rote Zwiebel

½ Zitrone

einige Spritzer Tabasco

Salz und Pfeffer

Sprossen zum Garnieren



**TIPP:** Ob am Toast, im Salat oder als würzige Guacamole, Avocados zählen längst zu den absoluten Küchenklassikern. Doch wie entkernt und schneidet man sie? Einfach QR-Code scannen und nachmachen!

## ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren, entsteinen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado mit Olivenöl in eine breite Schüssel geben und mit einer Gabel kräftig zerdrücken.

Tomate und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und eine halbe Zitrone auspressen. Tomate, Zwiebelwürfel und Zitronensaft zur Avocado geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Schärfe etwas Tabasco hinzufügen. Die Guacamole in eine Schüssel füllen, mit Sprossen garnieren und mit Tortilla Chips genießen.



©Nadja Hudovernik





## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

### Lachs-Tacos:

- 500 g Bio-Lachsfilets
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 1 Grapefruit
- 1 rote Zwiebel
- ein Bund Koriander
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- 12 Tacoshells
- 60 g Salatmix
- 2 Limetten
- Salz und Pfeffer

### Salsa:

- ein Bund Minze
- ein Bund Basilikum
- ein Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Tabasco
- ½ TL Zucker



**TIPP:** Man kann jede Zitrusfrucht filetieren, indem man zuerst die Schale eng am Fruchtfleisch herunter schneidet und dann zwischen den Fruchthäuten die Filets heraus trennt.

# Lachs-Tacos mit Grapefruit, Mango und würziger Salsa



©Carolina Schmiderer-Auer

## ZUBEREITUNG

Avocado und Mango entkernen, das Fruchtfleisch aus der Haut lösen und gemeinsam mit dem Lachsfilet in Würfel schneiden. Eine Grapefruit filetieren, in Würfel schneiden, den Saft auffangen und beiseite stellen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Koriander fein hacken. Avocado, Mango, Grapefruit, Zwiebel und Koriander mit Olivenöl vermengen und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und mit Grapefruitsaft abschmecken. Lachsstücke von allen Seiten bei mittlerer Hitze grillen.

Für die Salsa werden von den Kräutern die Blätter abgezupft. Mit Olivenöl, Essig, Tabasco und Zucker in einem Zerkleinerer zu einer Soße verarbeiten und mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken.

Tacoshells nach Anleitung zubereiten und mit Salat und allem was das Herz begehrt füllen und mit Limettenspalten servieren.

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze oder 200° C Umluft vorheizen. Sojasoße, Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Chilipulver, eine gepresste Knoblauchzehe und den Kreuzkümmel vermischen und die Hühnerfilets darin marinieren.

Für die Salsa die Gurke in Würfel schneiden und die Kerne aus einem halben Granatapfel lösen. Spinatblätter sehr dünn schneiden, Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Die Zutaten in einer Schüssel mischen. Knoblauch, Minze, Reissessig, Sesamöl und Sojasauce vermengen und das Gemüse damit marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerfilets darin rundum scharf anbraten, anschließend im Ofen für ca. 10 Minuten fertig garen. Couscous nach Packungsbeilage zubereiten.



**TIPP:** Granatäpfel sind eine exotische Delikatesse – und echte Vitaminbomben. Doch wie öffnet und entkernt man sie eigentlich? Einfach QR-Code scannen und nachmachen!





## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kreuzkümmel
- 300 g Hühnerfilets
- 200 g Couscous

### Salsa:

- ½ Gurke
- ½ Granatapfel
- eine Handvoll Blattspinat
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ein Bund Minze
- 3 EL Reissessig hell
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer



# Hühnerfilet mit Gurken-Blattspinat-Salsa

# Satay-Spieße mit fruchtigem Mangosalat

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

### Satay-Spieße

- 350 g Hendlfilet
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Hoisin-Sauce
- 1 EL Erdnussöl
- Salz
- 4 Schaschlik-Spieße

### Mangosalat

- 1 Mango
- 1 Chili
- ¼ rote Zwiebel
- Reisessig
- 100 g Edamame
- Salz



## ZUBEREITUNG

Das Hendlfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Marinade Kokosmilch, Currypulver und Hoisinsauce verrühren, mit Salz abschmecken und das Hendlfleisch für mindestens 30 Minuten, idealerweise für 1–2 Stunden, darin einlegen. Anschließend auf die Spieße aufspießen und in einer heißen Pfanne mit Erdnussöl scharf anbraten.

Die Mango schälen und vom Kern lösen, in 2 cm dicke Streifen schneiden. Chili und rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden und mit der Mango vermengen. Mit Reisessig abschmecken.

Die Edamame nach Packungsanleitung zubereiten, salzen und zu den Hendl-Spießen mit Mangosalat servieren.



**ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN:**  
1 kg Zuckermelone  
1 EL Staubzucker  
Saft von 2 Limetten  
2 Maracujas

**TIPP:** Die Granita kann vor Gästen in einer Zuckermelone serviert werden. Dafür die Melone aushöhlen und mit Granita füllen.



# Melonen-Maracuja Granita



©Mara Hohla

## ZUBEREITUNG

Melone aufschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und gemeinsam mit Staubzucker und Limettensaft pürieren bis eine flüssige Masse entsteht. Maracujas auslöffeln und untermischen. Die Masse in eine flache Form füllen und für etwa 6–8 Stunden tiefkühlen.

Währenddessen etwa 2 – 3 mal mit einer Gabel die anfrierende Masse zerstechen, um die Eiskristalle zu lösen. So bekommt die Granita ihre Typische Konsistenz. .

# Mango-Topfencreme im Glas

## ZUBEREITUNG

Joghurt, Topfen, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Staubzucker miteinander verrühren und im Kühlschrank für 10–15 Minuten durchkühlen lassen.

1 ½ Mangos

mit Limettensaft in einem Mixer pürieren, abschmecken und gegebenenfalls mit Honig nachsüßen.

Mangopüree, Mangowürfel und Topfencreme abwechselnd in Gläser schichten und mit Maracuja dekorieren und servieren.





©Mara Hohla



## **ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

- 400 g griechisches Joghurt
- 250 g Topfen
- Vanillezucker
- Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 2 EL Staubzucker
- 2 Mangos gewürfelt
- Saft von 1 Limette
- 1 Maracuja
- Honig zum Süßen

**TIPP:** Wer Crunch mag kann die Topfencreme mit leicht zerbröselten Amarettini garnieren.

# JOBS MIT ZUKUNFT

## LEHRLINGE GESUCHT!



„Ich zeig, was ich kann.  
Als Lehrling bei SPAR!“



Jetzt online bewerben  
auf [www.spar.at/lehre](http://www.spar.at/lehre)

JOBS MIT  ÖSTERREICH DRIN.

SPAR 