

REZEPT VON WIMS KOCHWERK

Wim May war schon in den Küchen der halben Welt zu Hause: Ob in Colorado, auf Bermuda oder am Bodensee – wo auch immer der gebürtige Viersener während seiner rund fünfundzwanzigjährigen Erfahrung als Küchenchef Kochlöffel, Filetirmesser und Sauteusen geschwungen hat, waren die Teller leer und die Gäste glücklich.

Seit 2015 sorgt er auf Veranstaltungen bei PACT Zollverein für leckere Speisen und Getränke. Zum ›Tag der offenen Tür‹ teilt er gerne eines seiner Rezepte mit euch.

**VIEL SPASS
BEIM NACH-
KOCHEN UND
GENIESSEN!**



WIMS COUSCOUS- MÖHREN-FRIKADELLEN MIT ASIATISCHEM GURKENSALAT

WELCHE ZUTATEN BRAUCHT IHR?

- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Couscous
- 250 g Möhren
- 100 g Magerquark
- 1 Ei (Gr. M)
- 2 Chilischoten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Salatgurken
- 7 EL Sesamöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Beet Brunnenkresse
- Salz, Pfeffer, Curry und Thymian

DIE COUSCOUS- MÖHREN-FRIKADELLEN

- Brühe aufkochen, Couscous einrühren und zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
- Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min. mitdünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfefferwürzen.
- Couscous, Möhren, Quark und Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit feuchten Händen zu 8 Bratlingen formen.
- 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge in 2 Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten. Danach auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert).

DER ASIATISCHE GURKENSALAT

- Gurke streifig schälen, längs halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 5 EL Öl verrühren.
- Gurken mit Sauce und abgeschnittener Kresse mischen und zu den Bratlingen servieren.