

Torsten Götz' LifeStyle Apéro:

Roastbeef Roulade mit Frischkäse, Couscous Salat & Mango Relish

Roastbeef Röllchen:

Zutaten:

■	4 Scheiben	Roastbeef gegart
■	100 g	Frischkäse
■	2	Dörrzwetschgen
■	2	getrocknete Feigen
■	2	getrocknete Aprikosen
■	1 EL	grob gehackte Nüsse
■	1 TL	gehackte Petersilie
■		Herbamare Original
■		Pfeffer
■	¼	Zitronenabrieb

Zubereitung:

Den Frischkäse mit allen Zutaten mischen und mit Herbamare, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Immer zwei Roastbeef-Scheiben leicht überlappend längs aneinanderlegen.

Den Frischkäse entweder mit einem kleinen Dressierbeutel oder mit einem Löffel im unteren Drittel einer Roastbeef-Scheibe aufsetzen.

Dann das Röllchen vorsichtig einrollen und die beiden Enden evtl. glattstreichen.

Torstens Kochtipp:

Anstatt Roastbeef kann man auch sehr gut dünne Rauchlachsscheiben verwenden. Oder für Vegetarier: Zucchini-Streifen.

Couscous Salat:

Zutaten:

■	125 g	Instand Couscous
■	60 ml	Orangensaft
■	1 EL	Gemüsewürfel (optional)
■	¼	Paprika rot
■	1 EL	Granatapfelkerne
■	1-2	gehackte Minzeblätter
■	1-2 EL	weisser Balsamessig
■	2-3 EL	Pflanzenöl
■	½ TL	Curry
■	¼ TL	Garham Masala
■		Herbamare Original
■		Pfeffer

Zubereitung:

Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, dabei aber die Hälfte der angegebenen Flüssigkeitsmenge durch Orangensaft ersetzen. Wenn der Couscous ausgequollen ist, zum Abkühlen in eine grosse Schüssel geben und immer wieder mit zwei Gabeln auflockern, damit nichts klumpt.

Die Gemüsewürfel, Paprikawürfeln und alle anderen Zutaten begeben. Wenn's kleine Blasen wirft, vom Herd nehmen und zu dem Salat geben. Dann die klein geschnittene Paprika und die ebenfalls zerkleinerten Soft-Früchte hinzugeben und alles gut vermengen. Die Pfefferminzblätter gut waschen, trocken tupfen, klein hacken und ebenfalls mit zum Salat geben.

Den Couscous-Salat mit orientalischen Gewürzen abschmecken. Anschliessend noch das Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen.

Mango Relish:

Zutaten:

■ ½ Mango reif

Saucen Zutaten:

■ 1 EL Rosinen
(eingeweicht in Gin)
■ ¼ Bund Koriandergrün
■ 1 TL eingelegter Ingwer
■ 1 EL Ketjap Manis
■ 1 TL Sesamöl geröstet
■ Chili - **Schärfe achten**
■ 1 TL Palmzucker oder Zucker
■ Herbamare Spica
■ Pfeffer