



## **Das Gong 96.3 Live-Cooking Samstag, 4. April 2020**

Damit ihr bei unserem Live-Cooking am Samstag ab 18 Uhr mitkochen könnt, bitten wir euch die Zutaten rechtzeitig zu besorgen. Starkoch Alfons Schuhbeck hat extra Zutaten ausgewählt, die gerade in den meisten Geschäften in München und der Region gut verfügbar sind.

### **Zutatenliste für 4 Personen**

**(wenn ihr nur zu zweit seid: einfach die Hälfte einkaufen ☺)**

#### **Karotten-Ingwer-Suppe**

250 g Karotten  
1 Tomate  
800 ml Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe  
4 Scheiben Ingwer  
1 Knoblauchzehe in Scheiben  
200 g Sahne oder Kokosmilch  
1 TL mildes Currypulver  
Mildes Chilisalz

#### **Fleischpflanzerl auf Salat**

##### **Fleischpflanzerl:**

80 g Toastbrot / Tramezzinibrot  
100 ml Milch  
1/2 Zwiebel  
1 Msp frisch geriebenen Ingwer  
2 Eier  
2 TL scharfer Senf  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Mildes Chilisalz  
frisch geriebene Muskatnuss  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone  
500 g Hackfleisch, z.B. gemischtes Hackfleisch Schwein/Rind  
getrockneter Majoran  
1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)  
100 g Weißbrotbrösel zum Panieren  
Öl zum Braten

### **Salat:**

250 g gemischte Salatblätter, z.B. Romana, Kopfsalat, Radicchio, Castell franco, Rucola  
2 EL Minzeblätter, nach Belieben auch andere Kräuterblätter wie Basilikum, Dill, Petersilie  
1 bis 2 EL Zitronensaft  
2 bis 3 EL Olivenöl  
Mildes Chilisalz  
1 Prise Zucker

### **Pfannkuchen mit Quittengelee**

#### **Pfannkuchen:**

4 Eier  
250 ml Milch  
100 g Mehl  
Salz  
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale  
50 g flüssige, warme Butter  
Butter für die Pfanne

#### **Füllen:**

Quittengelee zum Füllen