

## Einige feine Menüvorschläge

Januar 2001:	<u>Champignons pikant</u> <u>Rotkohl-Wirsing-Eintopf</u> <u>Teecreme</u>
Februar 2001:	<u>Möhrencremesuppe</u> <u>Rotbarsch mit Schinkenhaube</u> <u>Quark-Brombeer-Creme</u>
März 2001:	<u>Gemischter Salat mit Garnelen</u> <u>Lammrücken A La Provencale</u> <u>Himbeer-Creme</u>
Ostern 2001	<u>Petersiliensuppe</u> <u>Kalbsspieße mit Zitronensauce</u> <u>Rhabarber-Crepes</u>
Mai 2001	<u>Spargel-Kartoffel-Suppe mit Lachs</u> <u>Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse</u> <u>mit gratiniertem Spargel</u> <u>Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen</u>
Juli 2001	<u>Mit Käse gefüllte Tomaten</u> <u>Risotto mit Walnüssen und Gemüse</u> <u>Mascarponecreme</u>
August 2001	<u>Tomatensuppe</u> <u>Marinierte Lammrückenfilets Rucola-Marinade</u> <u>Polenta-Schnitten mit Lauch</u> <u>Zucchini-Möhren-Röllchen</u> <u>Carpaccio von Nektarinen</u>
September 2001	<u>Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck</u> <u>Austernpilz-Kartoffel Gratin</u> <u>Zwetschgenkompott</u>
Oktober 2001	<u>Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen</u> <u>Grüne Nudeln mit Lachs</u> <u>Altbierparfait mit Walnußsauce</u>
November 2001	<u>Selleriecreme-Suppe</u> <u>Fischpfanne mit Pfifferlingen</u> <u>Crème-fraîche-Mousse mit Orangen</u>
Dezember 2001	<u>Erbsensuppe mit Minze</u> <u>Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette</u> <u>Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße</u> <u>Baileys-Creme mit Löffelbiskuits</u>

Unser Menü für den Januar 2001:

Für den Januar haben wir uns aus unserer Sammlung einmal einen herzhaften Eintopf ausgewählt. Dazu servieren wir als Vorspeise Champignons und als Dessert eine feine Teecreme.

Vorspeise: Champignons pikant

Hauptgericht: Rotkohl-Wirsing-Eintopf

Dessert: Teecreme

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

## **Champignons pikant**

### **4 Portionen**

*1 Zwiebel*

*75 g Schinkenspeck*

*200 g Champignons*

*1 Bd. Petersilie*

*30 g Butter*

*150 g Crème fraîche*

*Salz*

*Pfeffer*

Zwiebel und Speck in Würfel, Champignons blättrig schneiden, Petersilie hacken. Butter erhitzen und alles darin andünsten.

Crème fraîche hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.

Dazu Baguette servieren.



## Rotkohl-Wirsing-Eintopf

### 4 Portionen

500 g *Schweineschulter*  
1 *Zwiebel*  
3 EL *Keimöl*  
1 l *Wasser*  
4 *Würfel klare Fleischsuppe*  
300 g *Kartoffeln*  
500 g *Rotkohl*  
500 g *Wirsing*  
1 EL *Rotweinessig*  
*Pfeffer*  
*gem. Kümmel*  
50 g *durchw. Speck*  
1 EL *Keimöl*

Schweinefleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Fleisch und Zwiebel in heißem Keimöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 rundherum anbraten. Heißes Wasser dazugießen, aufkochen und klare Fleischsuppe dazugeben. 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 10 Minuten).

Geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rotkohl und Wirsing putzen, waschen, in Stücke schneiden. Kartoffeln zum Fleisch geben und 5 Minuten garen. Dann Kohl und Essig dazugeben und den Eintopf in weiteren 10 Minuten (im Schnellkochtopf 4 Minuten) fertig garen.

Den Rotkohl-Wirsing-Topf mit Pfeffer und evtl. Kümmel abschmecken.

Speck in kleine Würfel schneiden, in heißem Keimöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 11 ausbraten, den Eintopf damit bestreuen.

95 g Eiweiß, 231 g Fett, 85 g Kohlenhydrate, 12525 kJ, 2989 kcal.

Zubereitungszeit 55 Minuten

## Teecreme

### 4 Portionen

*2 EL schwarzer Tee (Blätter)*

*5 Bl. weiße Gelatine*

*2 Eier (getrennt)*

*100 g Zucker*

*Salz*

*1/2 Pk. Datteln (125 g)*

*1/4 l Schlagsahne*

*50 g Mandelblättchen (frisch geröstet)*

Teeblätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen. Gelatine kalt einweichen. Tee durch ein Sieb gießen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen, den Tee unterrühren, zum Gelieren kalt stellen.

Inzwischen die Datteln halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Sobald die Teemasse zu gelieren beginnt, nacheinander Eiweiß und Sahne steif schlagen und unterheben. Die Datteln (bis auf ein paar) mit der Teecreme in eine Schüssel schichten, mit Mandelblättchen und übrigen Datteln garnieren.

Pro Portion 2140 kJ, 511 kcal.

Zubereitungszeit 40 Minuten



Unser Menü für den Februar 2001:

Für den Februar haben wir uns aus unserer Sammlung einmal ein herzhaftes Fischgericht ausgewählt. Dazu servieren wir als Vorspeise eine Möhrencremsuppe und als Dessert eine feine Quark-Brombeer-Creme.

Vorspeise: Möhrencremesuppe

Hauptgericht: Rotbarsch mit Schinkenhaube

Dessert: Quark-Brombeer-Creme

Das Menü ist für 4 Personen gedacht.

## **Möhrencremesuppe**

### **4 Portionen**

*1 kg Möhren*

*2 EL Butter oder Margarine*

*Salz*

*Zucker*

*1 TL Currypulver*

*650 ml Gemüsebrühe, (Instant)*

*150 g Creme fraîche*

*Pfeffer*

*Zitronensaft zum Abschmecken*

Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem hohen Topf erhitzen, Möhrenwürfel darin andünsten.

Möhren mit Salz, 1 Prise Zucker und Curry würzen. Gemüsebrühe angießen und alles 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe im Mixer pürieren. Suppe in den Topf zurückgießen und 100 g Creme fraîche einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in 4 Suppentassen geben. Jeweils einen Klecks Creme fraîche daraufsetzen und mit einem Holzstäbchen schlierenartig durchziehen.

Pro Portion: 305 kcal / 1280 kJ



## Rotbarsch mit Schinkenhaube

### 4 Portionen

4 Rotbarschfilets (a 180g)  
1 EL Zitronensaft  
2 Scheiben gekochter Schinken (60 g)  
2 EL Semmelbrösel  
5 EL Öl  
2 Eier  
50 g geriebener Hartkäse (z.B. Emmentaler)  
Salz  
Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe (Instant)  
500 g Zucchini  
150 g Schnellkochreis  
1 Zwiebel  
1 Packung passierte Tomaten (500 g)  
Zucker  
1 Bund Dill

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schinken klein würfeln. Die Semmelbrösel in einer Pfanne in 1 EL Öl anrösten. Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brösel mit Schinken, Käse, Eigelben und Eischnee vermischen, salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform fetten. Filets hineinsetzen. Bröselmasse darauf verteilen. Brühe angießen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen die Zucchini waschen, in 2 cm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zucchini unter Rühren andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze gar ziehen lassen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zwiebel abziehen und kleinwürfeln. Im restlichen Öl andünsten. Tomatenpüree dazugeben, ein paar Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den Dill waschen, hacken, unter das Zucchini Gemüse geben.

Die Fischfilets mit Tomatensauce, Zucchini Gemüse und Reis auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3700 kJ

## Quark-Brombeer-Creme

### 4 Portionen

*300 g tiefgekühlte Brombeeren  
2 EL Puderzucker  
100 ml Schlagcreme mit Pflanzenfett  
250 g Magerquark  
60 g Zucker  
1 Pck. Vanillizucker  
1 TL Zitronensaft, evtl. mehr*

Brombeeren antauen lassen. Einige zum Garnieren beiseite legen. Die anderen mit Puderzucker kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen.

Schlagcreme steif schlagen. Den Quark mit Zucker und Vanillinzucker cremig rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Die Schlagcreme unterziehen.

Quarkcreme und Brombeerpüree in 4 Dessert-schälchen füllen, mit einer Gabel schlierenartig durchziehen, so daß es leicht marmoriert aussieht. Mit Brombeeren und nach Belieben noch mit Minze-blättchen verzieren.

Pro Portion: 290 kJ, 1210 kcal.



Unser Menü für den März 2001:

Im März beginnen wir unser Menü mit einem frischen Salat, gefolgt von einem feinen Lammrücken und runden alles ab mit einer feinen Himbeercreme.

Vorspeise: Gemischter Salat mit Garnelen

Hauptgericht: Lammrücken A La Provencale

Dessert: Himbeer-Creme

## Gemischter Salat mit Garnelen

4 Personen

400 g küchenfertige Garnelen  
3 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
10 EL Olivenöl  
1 TL Thymian  
Salz  
Pfeffer  
4 mittelgroße Tomaten  
2 Zucchini  
1 Bataviasalat  
3 EL weißer Balsamiko-Essig  
4 EL Apfelsaft  
2 TL gemischte Salatkräuter  
Paprikapulver  
1 Prise Zucker



1. Garnelen abbrausen, trockentupfen. Knoblauch schälen, durchpressen. Chilischote abbrausen, putzen, entkernen, in feine Ringe teilen. Mit Knoblauch, 6 EL Öl, Thymian verrühren, Garnelen darin 2 Std. einlegen.
2. Die Garnelen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in 1 EL Öl rundum braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten abbrausen, putzen, in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Stifte teilen. Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern, in Stücke zupfen.
4. 3 EL Öl, Essig, Apfelsaft, Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen. Salat mit Garnelen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Pro Person etwa 390 kcal, E 22 g, F 32 g, KH 4 g

Quelle: Lisa - Kochen & Backen 2 / 2001



## Lammrücken A La Provencale

6 Personen

1 schöner Lammrücken von ca. 2 kg  
4 El. Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 Selleriestängel  
5 Schalotten oder Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
3 Thymianzweige  
1/4 Rotwein  
1/4 l Lammfond; evtl. Fertigprodukt  
1 El. Honig

### Würzpaste

75 g Getrocknete Tomaten  
4 Rosmarinzweige  
1 Bd. Glatte Petersilie  
2 Anchovisfilets  
50 g Semmelbrösel  
3 El. Olivenöl



Am besten bereits den Metzger bitten, den Lammrücken küchenfertig zubereiten: die gesamte dicke Fettschicht sorgfältig abtrennen. Falls er das noch nicht erledigt hat, müssen Sie mit einem langschneidigen, scharfen Messer genau zwischen Fettschicht und Fleisch stechen und mit beherrztem Schnitt ablösen. Das geht ganz einfach, weil das Fleisch noch mit einer dünnen Sehnenschicht geschützt ist, auf der das Fett gar nicht allzu fest aufsitzt. Den Lammrücken sodann mit der Oberseite nach unten in einem großen Bräter zunächst kräftig anbraten, dabei die Knochenseite schon mal salzen und pfeffern.

Das Fleischstück mit einer Fleischgabel und einem Kochlöffel festhalten und langsam drehen, damit es tatsächlich rundum schön angebraten wird. Den Rücken schließlich auch auf der Knochenseite anbraten, geduldig, damit tatsächlich auch die Hitze durch die Knochen nach oben dringen kann.

Für die Würzpaste sollte man die Tomaten bereits einige Stunden zuvor mit etwas heißem Wasser bedecken und einweichen. Die Rosmarinnadeln mit einem großen Messer schön fein hacken. Auch die Petersilienblätter und die Anchovisfilets, schließlich auch die eingeweichten Tomaten fein hacken. Wer mag, kann alle Zutaten auch gleich in den Mixer füllen und zerkleinern. In jedem Fall mit den Semmelbröseln und dem Olivenöl und soviel Einweichflüssigkeit wie nötig zu einer streichfähigen Paste mischen. Diese Paste auf dem Lammrücken verteilen, dabei mit den Händen gut festdrücken. Schließlich den Bräter in den Ofen stellen, und zwar in dem Moment, in dem die Hitze soeben auf 150 Grad heruntergeschaltet wurde. Einfach unter den Rost mit dem Kartoffelgratin auf den Backofenboden stellen.

Nach 30 Minuten den Bräter wieder aus dem Rohr holen. Den Lammrücken auf einem doppelt gelegten Stück Alufolie, diesmal auf den Rost, zurück in den Backofen stellen. Nach weiteren 10 bis 15 Minuten den Ofen ausschalten, den Braten aber unbedingt noch mindestens zehn Minuten ausruhen und nachziehen lassen. Das Kartoffelgratin übersteht diese Zeit zusammen mit dem Braten im Backofen auch jetzt noch mühelos - sollten Sie fürchten, er könnte zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.

Unterdessen den Bratenfond im Bräter mit dem Rotwein ablöschen und loskochen, den Fond angießen und jetzt die gesamte Flüssigkeit auf starkem Feuer rasch etwa um die Hälfte einkochen. Die eingekochte Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, dabei den Honig zum Abschmecken gleich hinzufügen.

Zum Servieren dann die Rückenfilets vom Knochen lösen: zunächst mit einem scharfen Messer das Rückgrat entlang abschneiden, dann mit dem Messer unter das Fleisch fahren und auch dort vom Knochen trennen. Die Fleischstücke auf dem Arbeitsbrett schräg in nicht zu dicke Scheiben schneiden und wieder in ihrer Form zurück auf das Knochenbett setzen. Den Rücken auf einer Platte zu Tisch bringen, die Sauce in einer Sauciere auftragen und den Auflauf in seiner Form.

Quelle: Martina Meuth/Bernd Neuner-Duttenhofer



## Himbeer-Creme von frischen Früchten

*4 Personen*

*500 g frische Himbeeren  
1/2 l Schlagsahne  
100 g Puderzucker  
10 Blatt Gelatine  
1/2 Tasse halbtrockener Weißwein  
etwas abgeriebene Zitronenschale*

Die Himbeeren werden mit dem Pürierstab fein püriert und anschließend durch ein Haarsieb gestrichen.

Schlagsahne wird mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale steif geschlagen.

Die eingeweichte Gelatine wird mit dem Weißwein zum Kochen gebracht, bis sie restlos aufgelöst ist. Auf Zimmertemperatur abgekühlt wird die gelöste Gelatine zum Himbeerpüree gegeben und gut verrührt.

Nun wird die steifgeschlagene Sahne vorsichtig untergehoben, bis alles gut vermischt ist.

In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form wird die Creme recht kaltgestellt.

Schon nach etwa einer Stunde lässt sie sich stürzen.

Mit einem Tupfer Sahne und einigen übriggelassenen Himbeeren garniert, ist die Creme ein leckeres Dessert.



Unser Ostermenü 2001:

Nachdem wir unseren Lammrücken schon im März serviert haben, stellen wir uns für Ostern dieses Menü zusammen:

Vorspeise: Petersiliensuppe

Hauptgericht: Kalbsspieße mit Zitronensauce

Dessert: Rhabarber-Crepes

## Petersiliensuppe

*4 Personen*

*375 g Kartoffeln  
3/4 l Gemüsebrühe  
4 Bund Petersilie  
1/8 l Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer (a. d. Mühle)  
Muskatnuss (gerieben)*

1. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in der Brühe 15 Minuten kochen. 3 Bund Petersilie von den Stielen zupfen und in die Brühe geben.
2. Mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Sahne zugeben und alles durch ein Sieb streichen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die restliche Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Dazu passen Schrotbrötchen.

Zeit 35 Min., 1 Port. = 167 kcal

Gut zu wissen

Ein besonders feines Aroma erhält die Suppe, wenn Sie statt der Petersilie Kerbel oder Basilikum verwenden.



## Kalbsspieße mit Zitronensauce

4 Personen

4 dünne Kalbsschnitzel (à 100g)  
2 Zitronen  
2 Zwiebeln (80 g)  
2 Knoblauchzehen  
3 El Öl  
600 g Blattspinat (TK)  
Salz  
Pfeffer (a. d. Mühle)  
8 grüne Oliven (gefüllt)  
300 ml klare Brühe  
2 Tl dunkler Saucenbinder

1. Jedes Schnitzel in 3 Stücke teilen, zwischen Folie legen und flachklopfen. 1 Zitrone auspressen. Fleisch mit 2 El Saft beträufeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch hacken, in 1 Tl Öl andünsten. Spinat und 200 ml Wasser dazugeben und nach Packungsanweisung garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abtropfen lassen. 200 g Spinat hacken.
3. Fleisch trockentupfen, mit gehacktem Spinat belegen, aufrollen, mit den Oliven auf Spieße stecken. Im restlichen Öl rundherum ca. 8 Minuten braten. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Zitrone aus der Pfanne nehmen, warm stellen.
4. Den Bratsatz mit Brühe ablöschen, mit Saucenbinder aufkochen und eventuell nachwürzen. Restlichen Spinat zu Kugeln zusammendrücken, in der Sauce erwärmen und mit den Spießen anrichten. Mit Baguette servieren.

Zeit: 40 Min., 1 Port. = 327 kcal



## Rhabarber-Crepes

*4 Personen*

*1/4 l Milch*

*5 El Weizenvollkornmehl*

*6 El UrsüÙe (a. d. Reformhaus)*

*1 Ei*

*400 g Rhabarber*

*100 g Butter oder Margarine*

*250 g Himbeeren*

1. Milch mit Mehl und 1 El UrsüÙe verrühren und 10 Minuten ausquellen lassen. Dann das Ei unterrühren.

2. Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden und mit 4 El Wasser und der restlichen UrsüÙe 3-5 Minuten zugedeckt garen.

3. Aus dem Teig in der Butter oder Margarine nacheinander 8 dünne Crepes backen und übereinanderschlagen. Mit Rhabarberkompott und den rohen Himbeeren servieren.

Zeit: 40 Min., 1 Port. = 345 kcal





Unser Menü im Mai 2001:

Nachdem nun die Sonne so langsam den Boden erwärmt hat, beginnt auch der Spargel endlich zu sprießen. Dieses wollen wir im Mai genießen:

Vorspeise: Spargel-Kartoffel-Suppe mit Lachs

Hauptgericht: Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse  
mit gratiniertem Spargel

Dessert: Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen

## Spargel-Kartoffel-Suppe mit Lachs

*6 Personen*

*250 g Spargel  
10 g Butter  
1 l Geflügelfond (Glas)  
400 g Kartoffeln  
60 g Räucherlachs  
1 Bd. Dill  
1/8 l Sahne  
Salz  
Pfeffer*

Spargel waschen, schälen. Die Spargelschalen mit Butter und Geflügelfond bei milder Hitze 30 min kochen lassen.

Kartoffel schälen, würfeln. Die Brühe durch ein Sieb geben, Spargel

und Kartoffeln in die Brühe geben und 20 min garen. Spargel herausnehmen und in Stücke schneiden.

Räucherlachs in Streifen schneiden, Dill waschen, trockentupfen, hacken. Die Kartoffeln in der Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel, Dill und Lachs zugeben.



## Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse

*6 Personen*

*750 g Schweinefilet  
Salz  
Pfeffer  
100 g Kräuterfrischkäse  
1/2 Bd. Basilikum  
30 g Butter  
1/8 l Weißwein  
1/8 l Brühe  
1/2 Bd. Basilikum  
100 g Frischkäse*

1. Schweinefilet in 6 gleiche Stücke schneiden, jedes längs aufschneiden. Salz und Pfeffer auf das Fleisch geben. Kräuterfrischkäse auf die Innenseiten streichen und mit Basilikum belegen. Das Fleisch zusammenklappen und mit Holzspießchen zusammenstecken.

2. Butter erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und in 8 Minuten garen. Basilikum hacken. Das Fleisch aus dem Fond heben und Frischkäse in den Fond rühren, aufkochen und das Basilikum hinzugeben. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.



## Gratinierter Spargel

*6 Portionen*

*1.5 kg weißer Spargel, evtl. mehr  
Salz,  
1 Pr. Zucker  
10 g Butter  
30 g Butter  
20 g Mehl  
1 B. Sahne  
100 g frisch geriebener Greyerzer  
Muskat  
weißer Pfeffer  
2 Eigelb.*

Geschälten Spargel mit Salz, Zucker, Butter und 1/4 l Wasser in ca. 15 Minuten bissfest kochen. Für die Sauce Butter und Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 anschwitzen, mit dem Spargelkochwasser und Sahne ablöschen, etwa 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 unter Rühren kochen. Den Käse untermischen, mit Salz, Muskat und Pfeffer gut abschmecken.

Die Sauce mit Eigelb legieren. Gut abgetropfte Spargelstangen in eine flache Gratinform legen, mit der Sauce bedecken, die Köpfe sollen frei bleiben. Unter der Grillbeheizung in 3-4 Minuten gratinieren.



## Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen

*6 Personen*

*200 g Mascarpone  
200 g Sahne  
70 g Puderzucker  
1000 g Erdbeeren  
60 g brauner Zucker  
6 EL. Amaretto  
100 g Pinienkerne*

Puderzucker sieben und mit dem Mascarpone verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit dem braunen Zucker und dem Amaretto mischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen.

Die Erdbeeren auf Portionsschälchen verteilen und die Mascarponemasse darauf geben. Die Speise mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.



Unser Menü im Juli 2001:

Für den Sommermonat Juli haben wir aus der Zeitschrift *Italienische Köstlichkeiten* 6/2001 ein leichtes Sommermenü zusammengestellt. Mit einem leichten italienischen Weiwein ein echter Genuss:

Vorspeise: Mit Käse gefüllte Tomaten

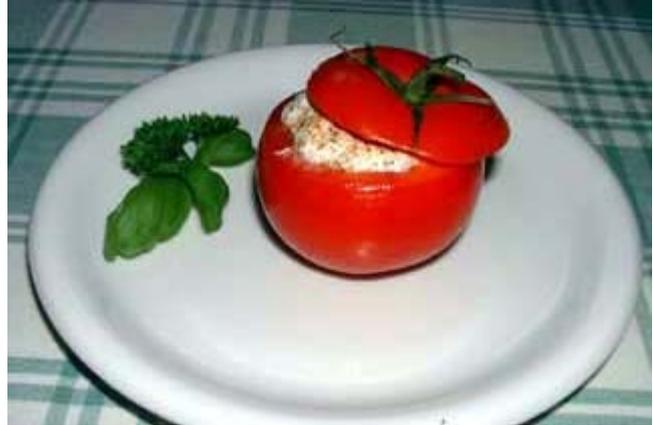
Hauptgericht: Risotto mit Walnüssen und Gemüse

Dessert: Mascarponecreme

## Mit Käse gefüllte Tomaten

*4 Personen*

*4 große Tomaten  
6 EL Frischkäse  
6 EL Sahne  
6 EL gehackte Kräuter  
(Schnittlauch, Kerbel, Minze, etc.)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer*



Tomaten oben abschneiden und die "Deckel" aufheben. Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Innen salzen und auf dem Kopf stehend in einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen Knoblauch abziehen und zerdrücken, Käse in eine Schüssel geben und glattrühren. Sahne, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben, verrühren, so daß eine feste, streichbare Masse entsteht. Bis zum Zeitpunkt, an dem die Tomaten gefüllt werden, die Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Tomaten abspülen, vorsichtig abtrocknen und mit der Käsezubereitung füllen. Tomaten mit Paprikapulver bestreuen, die Deckel aufsetzen und sofort servieren. Sahne eventuell durch Joghurt ersetzen.

Vorbereitung: 30 Minuten



## Risotto mit Walnüssen und Gemüse

4 Personen

300 g Reis  
50 g Walnußkerne  
60 g grüne Bohnen  
1 Kartoffel  
Gemüsebrühe  
1 Bund gemischte Kräuter  
(Petersilie, Basilikum, Majoran,  
Thymian)  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Glas trockener Weißwein  
4 EL Olivenöl  
4 EL geriebener Parmesan  
1 Stück Butter, walnußgroß  
Salz  
Pfeffer



Kräuter mit der Hälfte der Walnußkerne und dem Knoblauch hacken. Auf das Gehackte zwei EL Öl gießen und im Mixer pürieren. Restliche Nüsse hacken.

Kartoffel waschen und abtrocknen, schälen und kleinschneiden. Bohnen abfädeln, waschen und kleinschneiden. Kartoffel und Bohnen fünf Minuten in Dampf garen.

Zwiebel abziehen und hacken. In einer Kasserolle zwei EL Öl und Butter erhitzen, Reis zugeben und unter Rühren rösten.

Reis mit Wein begießen und Wein verdampfen lassen. Reis aufkochen und nach und nach Brühe zugießen, pfeffern.

Risotto vom Herd nehmen und mit der Soße aus Nüssen und Kräutern mischen. Parmesan zugeben und umrühren. Mit den gehackten Nüssen bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten



## Mascarponecreme

4 Personen

500 g Mascarpone  
4 Eier  
150 g Zucker  
6 EL Cognac  
reichlich Kakaopulver



Eidotter und Eiklar trennen. Zucker und Eidotter schlagen, dann Mascarpone und Cognac unterrühren.

Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben, dabei von unten nach oben rühren, bis eine weiche und glatte Creme entsteht.

Mascarponecreme in eine Glasschüssel geben. Kakao durch ein Sieb auf die Oberfläche stäuben. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vorbereitung: 20 Minuten



Unser Menü im August 2001:

Als Anregung zu unserem Menü im Monat August haben wir auf den Kochkurs "Garen mit Niedertemperatur" der "Industrielle Betriebe Aarau" unter der Leitung von Frau Barbara Lenz zurückgegriffen und das folgende Menü zusammengestellt:

Vorspeise: Tomatensuppe

Hauptgericht: Marinierte Lammrückenfilets Rucola-Marinade  
mit Polenta-Schnitten mit Lauch und  
Zucchini-Möhren-Röllchen

Dessert: Carpaccio von Nektarinen

## Tomatensuppe

*4 Personen*

*50 g durchw. Speck  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter  
1 große Dose geschälte Tomaten  
1/4 l Fleischbrühe  
3 El. Tomatenmark  
1 Lorbeerblatt  
Pfeffer  
Thymian  
Oregano  
1 B. saure Sahne  
100 Gouda, alt*

Den Speck feinkwürfelig schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken. Beides mit der durchgedrückten Knoblauchzehe in der Butter glasig dünsten.

Die Tomaten in der Dose mit einer Gabel zerdrücken. Misamt dem Saft in den Topf geben. Brühe zufügen, würzen und 30 Min. köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt herausfischen. Den Topf vom Herd nehmen, Sahne und geriebenen Käse unterrühren. Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Tipp: Die Suppe mit einem Schuss trockenen Sherry oder Madeira abschmecken.



## Marinierte Lammrückenfilets mit Rucola-Marinade

*4 Personen*

*50 g Rucola  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
500 g Lammrückenfilets  
1 EL Bratfett  
100 ml Weisswein  
100 ml Kalbsfond oder Fleischbouillon  
2 Tomaten*

Rucola waschen, gut abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen, vierteln. Olivenöl, Salz, Pfeffer zusammen mit dem Rucola und Knoblauch im Cutter oder mit dem Stabmixer pürieren, 2 Esslöffel der Paste für die Sauce beiseite stellen. Lammrückenfilets trocken tupfen, mit der Rucola-Paste einreiben und während mind. einer Stunde im Kühlschrank zugedeckt marinieren

Den Backofen auf 70°C vorheizen und eine Platte mitwärmen. 1 EL Bratfett in der heissen Bratpfanne schmelzen lassen, die Lammrückenfilets während ca. 3 Minuten rundum kräftig anbraten, sofort in die vorgewärmte Platte geben und während 60 Minuten im Ofen bei 70°C nachgaren lassen.

Weisswein den Bratensatz auflösen. Kalbsfond oder Fleischbouillon beifügen und gut zur Hälfte einkochen lassen, beiseite stellen. Tomaten schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, die Rucola-Paste beifügen, die Tomatenwürfel darunter mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Servieren: Die Lammrückenfilets schräg in dünne Scheiben aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch mit der heissen Sauce überziehen und umgiessen. Sofort servieren.



## Polentaschnitten mit Lauch

*4 Personen*

*600 ml Gemüsebouillon*

*200 g Maisgriess*

*1 EL Öl erhitzen*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Lauchstange*

*50 g Feta*

*4 EL Sauerrahm*

*Salz*

*Pfeffer*

Gemüsebouillon aufkochen, Maisgriess im Sturz begeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, vom Herd ziehen. Öl erhitzen. Knoblauchzehen, Lauchstange waschen, putzen, fein schneiden, in der Butter dünsten, zum Mais geben. Feta fein zerkrümeln, beifügen. Sauerrahm darunter ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Polentamasse auf einem mit Backtrennpapier belegten Blechrücken ca. 1 cm dick ausstreichen. Mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Anschliessend mit einem Messer beliebige Formen zuschneiden. Wenig Bratfett erhitzen, die Polentaschnitten beidseitig braten, sofort servieren

Tipp: Den Lauch durch 2-3 Frühlingszwiebeln ersetzen.



## Zucchini-Möhren-Röllchen

*4 Personen*

*4 Möhren, je etwa 65 g*  
*Salz*  
*Zucker*  
*2 Zucchini, je etwa 300 g*  
*200 g Holland-Schnittkäse mit Gartenkräutern*  
*oder exotischen Gewürzen*  
*16 schmale Scheiben Frühstücksspeck, hauchdünn*  
*geschnitten*  
*20 g Butter*  
*glatte Petersilie, zum Garnieren*

Möhren schälen und jede Möhre in 8 Stifte teilen. In wenig, mit Salz und Zucker gewürztem Wasser etwa 15 Minuten garen, dann abtropfen lassen. Zucchini waschen, von Blüten- und Stengelansätzen befreien, seitlich gerade schneiden und jeweils längs in 8 dünne Scheiben schneiden. Etwa 30 Sekunden in Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und nebeneinander auf ein Küchentuch legen.

Käse in 16 Stifte schneiden, deren Länge der Breite der Zucchinischeiben entspricht.

Zucchinischeiben mit je einer Speckscheibe belegen. Je einen Käsestift und zwei Möhrenstücke an ein Ende legen. Zucchinistreifen aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren. Butter zerlassen. Mit einem Teil eine feuerfeste Form einfetten. Die Röllchen hineinlegen, mit der restlichen Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 10 Minuten garen, bis der Käse im Inneren weich ist. Mit abgespülten, trockengetupften Petersilienblättchen garnieren.



## Carpaccio von Nektarinen

4 Personen

8 Nektarinen  
250 g Ricotta  
1 Pck. Vanillinzucker  
Zitronenmelisse zum Garnieren  
**Kiwipüree**  
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von  
4 Kiwis  
2 El Zucker  
2 El Kiwi-Likör



TIPP: An Stelle von Nektarinen kann man auch frische Pfirsiche verwenden. Wer deren raue Schale nicht mag, kann das Obst am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und die Haut dann abziehen.

Die Nektarinen abbrausen, trockentupfen und halbieren. Mit Hilfe eines kleinen, spitzen Messers die Steine herauslösen. Die Fruchthälften in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf einem Teller anrichten.

Den Ricotta mit dem Vanillinzucker verrühren und mit Hilfe zweier Esslöffel in gleich großen Nocken abstechen. Nocken in die Mitte des Carpaccios setzen.

Die Kiwis schälen und mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Das Püree mit Zucker, Zitronenschale und Kiwi-Likör verrühren.

Das Nektarinen-Carpaccio mit der leicht säuerlichen Kiwisoße beträufeln. Die Zitronenmelisse abbrausen und trockenschütteln. Kleine Zweige und Blätter abzupfen. Das Carpaccio mit der Zitronenmelisse garnieren und danach sofort servieren.



Unser Menü im September 2001:

Für den September haben wir einen feinen Pilzauflauf ausgewählt:

Vorspeise: Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck

Hauptgericht: Austernpilz-Kartoffel Gratin

Dessert: Zwetschgenkompott

## Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck

*4 Personen*

*300 g Mozarellakugeln (2 Päckchen)*

*Salz*

*Pfeffer*

*5 EL Olivenöl*

*6 Scheib. Bacon (Frühstücksspeck)*

*50 g Friséesalat*

*2 groß. Bund Basilikum*

*5 Tomaten*

*1 Zitrone*

*1 TL scharfer Senf*

Abgetropfte Mozarellakugeln mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 El. Olivenöl beträufeln. Speck in einer Pfanne auf kleiner Gasflamme langsam ausbraten. Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abspülen, trocknen, Tomaten vierteln. Käse, Salat, Basilikumblätter und Tomatenviertel mischen und auf eine Platte geben. Zitronensaft, Senf und das restliche Öl verrühren, abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die Speckscheiben darauf anrichten.

Beigabe: Bauernbrot

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



## Austernpilz-Kartoffel Gratin

*4 Personen*

*1 kg Kartoffel*  
*Salz*  
*750 g Austernpilze*  
*1 EL Butterschmalz*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*250 ml Sahne*  
*2 Eier*  
*50 g geriebener Parmesankäse*  
*1 Knoblauchzehe, ausgepreßt*  
*1 TL Thymian*  
*1 Bd. Schnittlauch*

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen, dann abgießen. Austernpilze waschen, in große Stücke schneiden und in Butterschmalz anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Eiern, Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian verquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine gerettete Auflaufform verteilen. Pilze darauflegen und mit den restlichen Kartoffelscheiben abdecken. Eiersahne darübergießen und das Gratin im Backofen goldgelb backen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)



## Zwetschgenkompott

*4 Personen*

*750 g Zwetschgen  
150 g rotes Johannisbeergelee  
2 Gewürznelken  
1 Zimtstange  
1/4 Zitrone, unbeh. Schale von (dünn abgeschält)  
2 Tl. Speisestärke  
3 El. Johannisbeerlikör, schwarzer  
2 El. Zitronensaft  
100 g Preiselbeeren*

Die Zwetschgen putzen, waschen, vierteln und entsteinen. Das Gelee mit Gewürznelken, Zimtstange und Zitronenschale auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen. Dann 250 g Zwetschgen zugeben und zugedeckt etwa 10 Min. auf 0 kochen lassen. Die Gewürze entfernen, die Masse mit dem Schneidstab fein pürieren, durch ein Haarsieb passieren und zurück in den Topf geben. Speisestärke mit Likör und Zitronensaft glattrühren und zum Püree geben. Das Püree unter Rühren aufkochen und 1 Min. kochen lassen. Die restlichen Zwetschgen und die abgetropften Preiselbeeren dazugeben, abkühlen lassen, bis sie lauwarm sind.

Mit Vanilleeis servieren.



Unser Menü im Oktober 2001:

Für den Oktober haben wir als Hauptgericht einmal ein feines Nudelgericht ausgewählt:

Vorspeise: **Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen**

Hauptgericht: **Grüne Nudeln mit Lachs**

Dessert: **Altbierparfait mit Walnußsauce**

## Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen

*4 Personen*

*6 Feigen*

*4 El. Wodka*

*120 ml Läuterzucker (250 g Zucker mit*

*1/4 l Wasser 1 Minute kochen lassen)*

*100 ml Weißwein*

*4 Birnen*

*1/2 Zitrone, Saft von*

*2 El. Crème fraîche*

**zum Garnieren**

*Kopfsalatblätter oder Radiccio*

*12 dünne Scheiben Parmaschinken*

*4 Zweige Pfefferminze*

Die Feigen schälen und mit einer Nadel mehrmals einstechen. In ein flaches Gefäß legen. Wodka zusammen mit 100 ml Läuterzucker und Weißwein zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und über die Feigen geben.

Die Feigen abgedeckt im Kühlschrank 6 Stunden marinieren lassen.

Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Birnen in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Läuterzucker mit der Crème fraîche verrühren und unter die Birnen mischen.

Die Feigen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in Spalten zerteilen. Diese jeweils kreisförmig auf vier Tellern anrichten. In die Mitte der Teller je 2 bis 3 gewaschene und trockengetupfte Salatblätter legen und darauf den Birnensalat anrichten. Den Parmaschinken um die Feigen legen und den Salat mit Minze garnieren.



## Grüne Nudeln mit Lachs

*4 Personen*

500 g grüne Nudeln  
Olivenöl  
350 -400 g Lachsfilet (roh)  
Petersilie  
Weißwein  
250 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe

Nudeln in reichlich kochendem Wasser 12 bis 15 Minuten kochen (dem Wasser einen Schuß Öl dazugeben), mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl dazugeben, damit die Nudeln nicht kleben.

Lachsfilet in kleine Streifen schneiden, in Butter anbraten, mit 1 Tasse Weißwein (trocken) und 250 g flüssiger Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Etwas Salz, Pfeffer, die klein gehackte Knoblauchzehe und die klein geschnittene Petersilie hinzugeben. Mit den Nudeln vermischen.



## Altbierparfait mit Walnußsauce

4 Personen

### **Parfait**

1 dl Altbier

125 g Zucker

6 Eigelb

1 EL Rum

1 TL Vanillezucker

200 g Sahne

50 g Puderzucker

Minze

### **Walnußsauce**

100 g Zucker

50 g gehackte Walnüsse

2 dl flüssige Sahne

2 cl Nußlikör

Für das Parfait die 125 g Zucker in einer Kasserolle goldgelb schmelzen und mit dem Altbier ablöschen. Solange auf dem Feuer lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kasserolle vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Nun die Eigelbe, den Rum und den Vanillezucker zufügen und die Masse warm aufschlagen, bis sie cremig wird. Dann in die Rührmaschine geben und 10 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit laufen lassen.

200 g Sahne schlagen und mit 50 g Puderzucker süßen. Die gesüßte Sahne nun unter Altbiermasse heben. Eine Form von 3/4 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen und die Masse einfüllen. Über Nacht im Gefrierschrank lassen.

Für die Walnußsauce die 100 g Zucker in einer Kasserolle schmelzen, bis er goldgelb ist. Mit der Sahne ablöschen und langsam kochen lassen, bis sich alles aufgelöst hat. Dann die gehackten Walnüsse zugeben und auch den Nußlikör. Abkühlen lassen.

Zum Anrichten auf vier kalte Teller je 2 Eßlöffel Walnußsauce geben und je 2 Scheiben vom Altbierparfait daraufsetzen. Mit etwas Minze garnieren und mit etwas Puderzucker die Teller bestäuben.



Unser Menü im November 2001:

Für den November haben wir als Hauptgericht einmal ein Fischgericht  
ausgesucht:

Vorspeise: Selleriecreme-Suppe

Hauptgericht: Fischpfanne mit Pfifferlingen

Dessert: Crème-fraîche-Mousse mit Orangen

## Selleriecreme-Suppe

4 Personen

300 g Sellerie  
200 g Kartoffeln  
1 EL Margarine oder Butter  
1 Zwiebel  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
1 TL Zitronensaft  
4 Scheib. Toastbrot  
1 Knoblauchzehe  
1 B. (200 g) Schmand oder Crème fraîche  
Kresse

Sellerie und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, Sellerie und Kartoffeln zugeben, andünsten, mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf 30 Min. kochen.

Inzwischen Brot toasten, mit halbierter Knoblauchzehe einreiben, beliebige Formen ausstechen oder in kleine Würfel schneiden.

Das gekochte, abgekühlte Gemüse im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen, in den Topf zurückgeben. Schmand oder Crème fraîche zufügen, nochmals erhitzen. Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller füllen, mit Toaststückchen belegen, mit Kresse garnieren.

Tip: Die Suppe kann schon am Vortag zubereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren, kurz vor dem Servieren erwärmen.

22 g Eiweiß, 45 g Fett, 117 g Kohlenhydrate, 4193 kJ, 1001 kcal.



## Fischpfanne mit Pfifferlingen

4 Personen

1 Salatgurke  
1 Glas Pfifferlinge (1 78 g EW)  
1 Zwiebel  
500 g Rotbarschfilet  
1 El. Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
2 El. Mehl  
30 g Butterschmalz  
100 ml Weißwein  
2 Ei Senf  
150 g Crème fraîche  
1 Bd. Dill (gehackt)

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Pilze abtropfen lassen. Zwiebel würfeln.

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Anschließend im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Gurke und Pilze dazugeben und 5 Min, bei gleicher Schaltung dünsten.

Wein, Senf und Crème fraîche unterrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Fisch dazugeben, zugedeckt 5 Min. auf 0 fertig garen. Zu dem Gericht paßt eine Wildreisermischung.



## Crème-fraîche-Mousse mit Orangen

6 Personen

4 Orangen  
1 Dos. Crème fraîche (150 g)  
1 P. Orangenback  
4 Blatt Gelatine, weiße  
1 El. Honig  
4 El. Orangenlikör  
200 ml Schlagsahne

Orangen wie einen Apfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Häute ausdrücken, Saft auffangen. Filets auf 6 Portionsförmchen (à 150 ml Inhalt) verteilen.

Crème fraîche mit Orangensaft und Orangenback mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Honig und Orangenlikör auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Creme ziehen. Sahne steif schlagen und unterheben. Auf Förmchen verteilen. 1 - 2 Std. kalt stellen. Dann stürzen. Dazu paßt Schokoladensoße.



Unser Weihnachtsmenü 2001:

Für unser Weihnachtsmenü haben wir als Hauptgericht Kaninchen ausgewählt:

Vorspeise: Erbensuppe mit Minze

Salat: Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette

Hauptgericht: Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße

Dessert: Baileys-Creme mit Löffelbiskuits

## Erbsensuppe mit Minze

*4 Personen*

*2 Schalotten; gehackt*

*1 El Butter*

*500 g Erbsen (TK)*

*1 l Geflügelbrühe*

*4 Stengel frische Minze*

*1/8 l Rahm*

*Salz*

*Pfeffer*

Die Schalotten in Butter glasig dünsten. Erbsen zufügen und einige Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, die gehackten Minzblättchen zufügen und 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren, mit Rahm verfeinern, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.



## Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette

*4 Personen*

*100 g Feldsalat  
1/2 Salat (z. B. Eichblatt)  
2 EL Limetten-, Zitronensaft oder Balsamico-  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zucker  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Haselnusskerne  
3 EL Öl  
evtl. Limettenfilets zum Garnieren*

Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

Limettensaft oder Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Nüsse hacken. Alles unterrühren. Öl darunter schlagen. Locker mit dem Salat mischen. Anrichten, evtl. mit Limettenfilets garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



## Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße

4 Personen

*1 kg Kaninchen in Stücke zerkleinert*  
*1 EL frische Thymianblättchen*  
*4 Knoblauchzehen*  
*200 g Speck in Scheiben*  
*2 Lorbeerblätter*  
*1 kg frische Tomaten*  
*(oder 1 Dose gewürfelte Pelati)*  
*1 kleiner Stiel Rosmarin*  
*Einige Salbeiblätter*  
*6 EL Olivenöl*  
*1 Glas Rotwein*  
*Salz*  
*Pfeffer*



Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Thymian, Rosmarin, Knoblauchzehen und Salbei zusammen klein hacken.

Speckscheiben um die Kaninchenstücke wickeln und mit Holzstäbchen feststecken.

Olivenöl, gehackte Kräuter und Lorbeerblätter in eine Kasserolle geben, Kaninchen bei kleiner Flamme darin von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst Rotwein und dann Tomaten hinzufügen, zudecken und für 1 Stunde unter öfteren umrühren schmoren lassen.

Auf einem Servierteller anrichten und servieren.



## Baileys-Creme mit Löffelbiskuits

*4 Personen*

*300 ml Milch  
1 Packung Cremepulver "Schoko-Geschmack"  
(für 300 ml Milch)  
8 EL Whiskey-Sahne-Likör (z. B. Baileys)  
200 g Schlagsahne  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
12 Löffelbiskuits  
zum Verzieren  
evtl. kandierte Nüsse  
Minze*

Milch und Cremepulver im hohen Rührbecher mit den Schneebesen des Handrührgerätes erst auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann auf höchster Stufe 3 Minuten cremig schlagen. 3 EL Likör einrühren.

Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Etwa 3/4 unter die Baileys-Creme ziehen. Alles in vier Dessertgläser füllen.

Löffelbiskuits jeweils zur Hälfte mit dem restlichen Likör beträufeln. Jeweils 3 Biskuits senkrecht in die Baileys-Creme stecken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

Restliche Sahne auf der Baileys-Creme verteilen. Evtl. mit kandierten Nüssen und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min. (ohne Wartezeit)

