



Caprese-Salat aus dem Ofen

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

📅 Backen: ca. 25 Min.

🥕 vegetarisch

Portion: 448 kcal, F 28 g, Kh 36 g, E 12 g

Zutaten

für 8 Personen

250 g Blätterteig
2 EL geriebener Parmesan
1 TL schwarzer Sesam

500 g gelbe und rote Cherry-Tomaten,
halbirt
1 roter Chili, in Ringen, entkernt
2 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig
0.5 TL Fleur de Sel

125 g Mozzarella di bufala
2 EL Aceto balsamico
einige Basilikumblätter

Und so wirds gemacht:

1. Blätterteiggebäck: Teig längs in 8 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Käse und Sesam bestreuen.
2. Tomaten und Chili in die Form geben. Öl, Honig und Fleur de Sel begeben, mischen. Form auf das Ofengitter stellen. Backen: Blätterteig und Tomaten ca. 25 Min. im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, Gebäck auf einem Gitter etwas abkühlen.
3. Tomaten mit dem Mozzarella in Gläsern anrichten, Aceto darüberträufeln, Basilikum darüberstreuen. Gebäck dazu servieren.

Form: Für eine ofenfeste Form von ca. 1 Liter

: Blätterteig kann gut tiefgekühlt werden: In Folie einpacken, tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate; Teig auf einem Gitter auftauen.

: Blätterteiggebäck ca. 2 Tage im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren.

: Je 1/2 Bund Basilikum und Pfefferminze, fein geschnitten, unter den Salat mischen.



Pikantes Rindstatar

🕒 einfache Zubereitung

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Portion: 193 kcal, F 8 g, Kh 6 g, E 23 g

Zutaten

für 8 Personen

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 4 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein gehackt
- 20 g Kapern, abgetropft, fein gehackt
- 1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
- 1 EL Senf
- 4 EL Ketchup
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Basilikum, fein geschnitten
- Salz
- 400 g Rindfleisch Huft

Und so wirds gemacht:

1. Schalotte und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, Fleisch begeben, gut mischen. Einen Ausstecher (ca. 8 cm Ø) auf einen Teller legen, 1/4 der Masse hineingeben, etwas andrücken, Ausstecher entfernen. Restliche Portionen gleich anrichten.

Statt Rindshuft Rindsfilet, in Würfeli, verwenden. 1–2 Esslöffel Cognac unter die Fleischmasse mischen.

Sauce ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Fleisch kurz vor dem Servieren begeben, mischen.

Brot getoastet.



Glasierte Pouletbrustwürfel mit Lauchreis

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Portion (1/4): 510 kcal, F 15 g, Kh 58 g, E 36 g

Lauch und Reis erst als letztes zubereiten

Zutaten

für 8 Personen

800 g **Lauch**
3 EL **Öl**
3 TL **Salz**
300g **Langkornreis** (z. B. Parboiled)
7.5 dl **Wasser**

3 **rote Zwiebeln**
0.5 EL **Öl**
600 g **Pouletbrustwürfel**
0.5 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

1.5 TL **Maizena**
3 dl **Wasser**
3 EL **Sojasauce**
3 EL **Öl**
3 EL **Tomatenpüree**
3 EL **flüssiger Honig**
30 g **Ingwer**
1 **Limette**

Und so wirds gemacht:

1. Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 2 Min. andämpfen, salzen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Reis zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist.
2. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet und Zwiebeln in zwei Portionen je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen.
3. Maizena mit dem Wasser anrühren, Sojasauce, Öl, Tomatenpüree und Honig darunterrühren. Ingwer schälen, dazureiben. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen, mischen, in die Bratpfanne giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. einköcheln. Fleisch mit dem entstandenen Saft und die Zwiebeln wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, mit dem Lauch-Reis anrichten.



Orangen-Mascarpone-Creme

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

⌚ Ziehen lassen: ca. 1 Std.

📅 Kühl stellen: ca. 2 Std.

🥕 vegetarisch

Portion (1/6): 414 kcal, F 33 g, Kh 25 g, E 5 g

Zutaten

für 8 Personen

2 Orangen
5 EL Grenadine-Sirup und Cointreau

1 Bio-Orange
250 g Mascarpone
150 g griechisches Joghurt nature
2 dl Rahm
4 EL flüssiger Honig
8 Pfefferminzblätter für Decko

Und so wirds gemacht:

1. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden. Orangenfilets in einer Schüssel mit dem Sirup mischen, **ca. 1 Std.** ziehen lassen.
2. Von der Orange die Schale in eine Schüssel reiben, ganzen Saft dazupressen. Mascarpone, Joghurt, Rahm und Honig darunterrühren. Mit den Schwingbesen des Handrührgeräts so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Creme in die Gläser verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren die Orangenfilets mit dem Saft darauf verteilen.

Für: 8 Gläser von je ca. 1½ dl

Vegan-Tipp: 400 g veganes Kokosjoghurt mit 2 EL Orangensaft, Orangenschale und 3 EL Ahornsirup verrühren. 2 dl Sojarahm (z. B. alpro cooking) steif schlagen, darunterziehen.



Erdbeerroulade

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

📅 Backen: ca. 6 Min.

📅 Kühl stellen: ca. 30 Min.

🥕 vegetarisch

Stück (1/12): 140 kcal, F 7 g, Kh 16 g, E 3 g

Zutaten

reicht für alle

70 g Zucker
3 Eigelbe
1 EL Wasser, heiss

3 Eiweisse
1 Prise Salz
2 EL Zucker
70 g Mehl

250 g Erdbeeren für Füllung
50 g Erdbeeren für Decko
2 EL Zucker
2 dl Vollrahm
Puderzucker zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.
2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee mit dem Mehl lagenweise auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse rechteckig (max. 1cm dick) auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen.
3. Backen: ca. 6 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Biskuit mit dem Papier auf ein frisches Backpapier stürzen, mit einem nassen Tuch über das obere Papier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.
4. 50 g Erdbeeren mit dem Zucker pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Rahm mit dem Erdbeerpüree steif schlagen. Restliche Erdbeeren in Würfel schneiden, daruntermischen. Biskuit mit dem Erdbeerrahm bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, von der Schmalseite her satt aufrollen. Roulade ca. 30 Min. kühl stellen. Rouladenenden anschneiden, Roulade mit Puderzucker bestäuben.

Tipps: Die Roulade schmeckt frisch am besten. An heissen Sommertagen Roulade ca. 20 Min. in den Tiefkühler legen, in Scheiben schneiden, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Biskuit ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, in ein Küchentuch aufrollen, im Kühlschrank aufbewahren.