



Apéro
Forellencrostini
Rauchlachshäppchen
Federkohl-Chips

Poulet-Gemüse-Strudel
Süss-scharfe Chilisauce

Kalbsmedaillon mit Basilikum-Tomaten
Kräuterbuttersauce
Kurkumanudeln

Himbeer-Tiramisù

Amaretti

Apéro

Forellencrostini

| | |
|----------|---------------------------|
| 150 g | Forellenfilet, geräuchert |
| 1 ½ Bund | Schnittlauch |
| 1 ½ EL | Mayonaise |
| 3 EL | Crème fraîche |
| Wenig | frischer Meerrettich |
| 3 St. | Baguettes à 110 g |



Zubereitung

Ofen auf 180° vorheizen. Fisch in Würfelchen, Schnittlauch fein schneiden. Etwas davon beiseitestellen. Restlichen Schnittlauch mit Forelle, Mayonnaise und Crème fraîche mischen. Meerrettich fein reiben. Creme damit aromatisieren. Baguette in der Ofenmitte ca. 8 Minuten backen. Leicht schräg in 8 Stücke schneiden. Mit Forellenmousse bestreichen. Mit bereitgestellten Schnittlauch bestreuen und servieren.

(Quelle: migusto.ch)

Rauchlachshäppchen

Zutaten (für 20 Stück)

| | |
|-------|----------------------------|
| 300 g | geräucherter Lachs |
| | Koriander, frisch |
| 40 g | frischer Ingwer |
| 1 | rote Chilischote |
| 1 | kleine Birne |
| 2 EL | Limettensaft |
| 1 EL | Sesamöl |
| | Salz, Pfeffer |
| 20 | Blätter vom roten Chicorée |



Zubereitung

1. Lachs fein würfeln. Einige Stiele Koriandergrün beiseite legen. Restliche Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken, Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Birne entkernen und sehr fein würfeln, mit Limettensaft beträufeln. Die vorbereiteten zutaten in eine Schüssel geben und mit Sesamöl, Salz und Pfeffer mischen.
2. Chicorée putzen. Die Blätter vorsichtig ablösen und mit der Lachsmischung füllen. Mit Koriandergrün garnieren.

(Quelle: essen-und-trinken.de)

Federkohl-Chips



Zutaten:

250 g Federkohl
6 EL Olivenöl
1 TL Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 140° vorheizen, Federkohl gut waschen und sehr gut trocken tupfen. Strunk von den Blättern wegschneiden. Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und mit Öl beträufeln. Öl und Kohlblätter mit den Händen gut mischen, so dass die Blätter komplett eingeölt sind. In der Mitte des Backofens 15 - 10 Minuten trocknen lassen. Dabei die Ofentüre gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

(Quelle: Migros-Zeitung)

Poulet-Gemüse-Strudel

Zutaten:

(als Hauptspeise für 4 Personen, als Vorspeise 8 Personen)

| | |
|----------|---|
| 400 g | Pouletgeschnetzeltes |
| 100 g | Chinakohl, gerüstet, in feine Streifen geschnitten |
| 1 | kleiner Lauch, gerüstet, in feine Streifen geschnitten |
| 1 - 2 | Rüebli, ca. 150 g, gerüstet und geraffelt |
| 1 TL | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 EL | Curry |
| 4 | Strudelteig-Blätter |
| 2 - 3 EL | Bratcrème oder flüssige Butter |



Zubereitung:

1. Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, mischen
2. Teigblätter auslegen. Mit 2/3 der Bratcrème bepinseln. Füllung darauf verteilen. Jedes Blatt auf beiden Seiten einschlagen, zu Strudeln aufrollen. Auf das bebutterte Blech legen. Mit restlicher Bratcrème bepinseln.
3. Im unteren Teil des auf 220° vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen.

Als Vorspeise: 1 Strudelhälfte pro Person

(Quelle: swissmilk.ch)

Süss-scharfe Chili-Sauce

Zutaten:

| | |
|--------|--|
| 1 | rote Peperoni, grob in ein paar Stücke geschnitten |
| 2 | Knoblauchzehen, grob in ein paar Stücke geschnitten |
| 8 | Chili, entkernt, grob in ein paar Stücke geschnitten |
| 125 ml | Reisessig |
| 250 g | Zucker |
| 500 ml | Wasser |

Zubereitung:

1. Peperoni, Knoblauch, Chilis mit wenig Wasser pürieren.
2. In einem grossen Topf Essig, Wasser und Zucker zum Kochen bringen.
3. Pürierte Peperoni, Knoblauch und Chilis zugeben. Bei mittlerer Hitze auf ca. 40 % der ursprünglichen Menge reduzieren (bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Kalbsmedaillon mit Kräuterbuttersauce und Kurkumanudeln

Zutaten:

| | |
|---------|------------------|
| 640 g | Kalbsfilet |
| 2 EL | Öl |
| 1 kg | Tomaten |
| 15 - 20 | Basilikumblätter |

Zutaten Kräuterbuttersauce:

| | |
|--------|---------------|
| 2 Bund | Petersilie |
| 60 g | weiche Butter |
| 1 | Zitrone |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ½ l | Rahm |

Zutaten Kurkumanudeln:

| | |
|-------|---------|
| 1 EL | Öl |
| 2 Msp | Kurkuma |
| 150 g | Nudeln |
| 20 g | Butter |

Vorbereitung:

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser eintauchen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.
2. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Basilikum kurz vor dem Servieren schneiden.

Kräuterbutter-Sauce:

1. Petersilie hacken.
2. Hälfte der Petersilie mit Butter, Zitronensaft, 1 Msp zerdrücktem Knoblauch und Salz vermischen. Beiseitestellen.

Zubereitung:

1. Für die Sauce Rahm in einen Topf geben und auf die Hälfte der Menge einkochen lassen.
2. Die vorbereitete Kräuterbutter untermischen, Petersilie einstreuen und die Sauce abschmecken. Nicht mehr kochen lassen!
3. Bei mittlerer Hitze die Kalbsmedaillons in heissem Öl von jeder Seite eine halbe Minute anbraten.
4. Bei geringer Hitze insgesamt 2 Minuten weiterbraten. Zwischendurch wenden. Salzen und pfeffern.
5. Das Olivenöl für die Basilikum-Tomaten erhitzen und die vorbereiteten Tomatenwürfel hineinschütten. Unter hin- und herschwenken erhitzen. Mit Basilikum, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurkumanudeln:

1. Wasser salzen und mit 2 Msp Kurkuma und 1 EL Öl aufkochen lassen. Nudeln in das Kochwasser geben.
2. Garen. Nudeln in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen. In Butter heisschwenken, leicht salzen.

(Quelle: Neue Schule der leichten Küche; Verlag Zabert Sandmann)



Himbeer-Tiramisù

(5 - 6 Portionen)

Keks

50 g Butter vegan
3 EL gemahlener Rohrzucker
1 MSP gemahlene Bourbon-Vanille
100 g Dinkelvollkornmehl
1 MSP Natron
2 MSP Salz
3 EL gemahlene Mandeln

Butter, Zucker und Vanille zu einer cremigen Masse mixen. Mehl, Natron und Salz, dann gemahlene Mandeln darunterrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem Rechteck von ca. 1 ½ cm Dicke formen (die Konsistenz ist etwas brüchig, fast wie Mürbeteig).

10 - 12 Min. in der Mitte des auf 190° vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, auskühlen.

Himbeersauce

300 g Himbeeren, tiefgekühlt
2 EL gemahlener Rohrzucker

Himbeeren kurz aufkochen, Zucker unterrühren (einige Beeren für Dekoration beiseite legen)

Vanillecreme

200 ml Sojadrink Vanille
500 g Griechischer Jogurth natur

Den Soja-Drink mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts aufschlagen, Jogurt darunterrühren

Fertigstellung

½ Orange (nur der Saft)
1 EL Rum
10 g dunkle Schokolade in Splittern
12 Himbeeren

Orangensaft mit dem Rum verrühren. Keks in 8 gleich grosse Stücke brechen, 4 davon in 4 Gläser geben, mit etwas Orangensaft beträufeln. Je 1 EL Himbeersauce und Vanillecreme darauf geben. Restliche Keks-Stücke darauf geben, mit Himbeersauce und Vanillecreme bedecken. Tiramisù mit Schokolade und Himbeeren verzieren. In den Kühlschrank stellen.

(Quelle: foolby.ch)



Amaretti (ergibt 2 Backbleche, ca. 35 - 40 Stück)

250 g Mandeln
1 EL Mehl
2 EL Schoggipulver
180 g Zucker
2 Eier (nicht grosse)
1 Fl. Dr. Oetker Bittermandelaroma

Alle Zutaten mischen, Kügeli formen, in Puderzucker rollen.

14 Min. bei 180° C in Ofenmitte backen (nicht länger!)



(2 Bleche)



Mit dem Kaffeelöffel portionieren....



.... auf Puderzucker mit den Fingern



.... runde Kügeli formen.



Mit genügend Abstand auf Backblech legen