

Zucchini mit rotem Reis und Champignons



Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	roter Camargue-Reis	Backofen auf 175 °C vorheizen.
400 ml	Gemüsebrühe	in aufkochen, bei geringer Temperatur 40 - 50 Min. garen.
1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	putzen und klein schneiden, in
500 g	Champignons	anschwitzen, kräftig mit
1 EL	Olivenöl	und
1 TL	Oregano	würzen. Abkühlen lassen.
1 TL	Thymian	in 16 2-3 mm breite Streifen schneiden und auf beiden Seiten mit
500 g	Zucchini	würzen.
1TL	Kräutersalz	Den Reis mit den Champignons vermischen, mit und
	Meersalz	würzen. Diese Füllung auf die Zucchini-Streifen verteilen, aufrollen und in eine feuerfeste Auflaufform setzen.
	Pfeffer	angießen und
400 ml	Tomatensauce	darüber streuen. Die Röllchen bei 175 °C ca. 30 Min. im Ofen garen. Zum Schluss mit und
40 g	ger. Emmentaler	garnieren.
½ Bd.	Basilikum	
2 EL	saure Sahne	



Vor-
speise

Haupt-
speise



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Gefüllte Pasteten



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 - 6	Pasteten: Blätterteig- platten	Ofen auf 200 °C vorheizen Backblech vorbereiten
1	Ei	kurz antauen lassen, 12 Kreise ausstechen, davon 8 Kreise mit Innenloch ausstechen. Teigreste nicht verkneten, sondern aufeinander schichten und auswellen. Kreise mit bestreichen und je zwei Kreise mit Innenloch auf einen ganzen Kreis aufeinandersetzen. Pasteten auf ein Backblech geben und bei 200 °C 10 Min. backen.
2	Fleisch-Gemüse- Füllung: Hähnchenfilet	waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In ca. 3 - 4 Minuten anbraten.
2 EL	Öl	
1 Bd.	Frühlings- zwiebeln	putzen, in Halbringe schneiden,
2	Karotten	putzen, in feine Streifen schneiden und mit dem Fleisch kurz mitdünsten.
150 g	saure Sahne	dazu geben und verrühren. Mit
1 Msp.	Safran	
	Salz	und
	Pfeffer	würzen.
		Füllung in die fertigen Pasteten füllen und servieren.

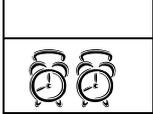


Vor-
speise
Haupt-
speise

--

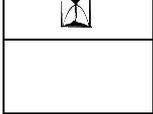
Snack

--



--

--



--

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

--

--

--

--

Gratinierte Medaillons mit Gemüse



Menge	Zutaten	Zubereitung
600 g	Gemüse z. B. Karotten, Lauch, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoli	Auflaufform fetten, Ofen auf 220 °C vorheizen.
1	Zwiebel	je nach Art vorbereiten und fein schneiden. fein würfeln.
1 EL	Butter	erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse kurz mitdünsten. Mit
	Salz	und
	Pfeffer	würzen.
400 g	Schweinefilet	in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit
etwas	mittelscharfem Senf	bestreichen. Lende in
2 EL	Öl	von beiden Seiten anbraten und mit
	Salz	und
	Pfeffer	würzen. Medaillons und Gemüse streifenweise einschichten.
40 g	Butter	in einem Topf schmelzen
2 EL	Mehl	zugeben und hellgelb anschwitzen. Mit
175 ml	Milch	und
175 ml	Wasser	aufgießen
½ TL	gekörnte Brühe	dazugeben, Soße aufkochen lassen, dabei gut durchrühren.
75 g	Blauschimmel- käse	in kleine Stücke schneiden und
50 g	Emmentaler	grob reiben. Käse zur Soße geben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Soße mit
	Salz	und
	weißem Pfeffer	abschmecken und über das Fleisch und Gemüse geben. Bei 220 °C ca. 15 Min. überbacken.

Haupt-
speise



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Champignons in Tomaten-Vinaigrette auf Rucola



Menge	Zutaten	Zubereitung
3 EL	Olivenöl	Vinaigrette: mit und verrühren. in kleine Würfel schneiden. auspressen und zu der Vinaigrette geben. Mit und abschmecken.
3 EL	Balsamico	
1 TL	Senf	
2	getr. Tomaten	
1	Knoblauchzehe	
	Kräutersalz	
	Pfeffer	
250 g	Stein- champignons	putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Vinaigrette vermischen und eine Stunde durchziehen lassen.
60 g	Rucola	putzen, waschen und abtropfen lassen. Marinierte Champignons auf dem Rucola verteilen.
25 g	Parmesan	in dünne Scheiben hobeln und über die Frischkost streuen.

Tipps und Tricks:

- Hoble den Parmesan mit einem Sparschäler!
- Verwende anstelle von Rucola auch andere Blattsalate wie Feldsalat, Lollo Rosso oder junge Spinatblätter!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

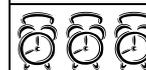
- Richte alles auf einer Glasplatte an!



Vor-
speise

Haupt-
speise

Snack



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Türkisches Gericht

Sütlac (Milchreis)



Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Milchreis	waschen und mit reichlich bedeckt ca. 10 Min. kochen, Wasser abschütten, zugießen, einrühren und weiterkochen bis der Reis gar ist. mit etwas anrühren und zur kochenden Reismilch geben, unterrühren und 2 - 3 Min. auf kleiner Flamme weiterkochen.
	Wasser	
1 l	Milch	
250 g	Zucker	
1 EL	Stärke	
	Wasser	
½ P.	Vanillinzucker	beigeben. In Portionsschälchen füllen, abkühlen lassen und mit bestreuen.
	Zimt	

Tipps und Tricks:

- Gebe etwas Wasser in den Topf beim Erhitzen, so brennt die Milch nicht so leicht an!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- Bestreue den Milchreis mit Zimt und Zucker!

Anmerkungen zum Rezept:

- Wird in der Türkei meist kalt gegessen!

Vor-
speise

Haupt-
speise

Nach-
speise

Snack

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Gelatine

Mangocreme



Menge	Zutaten	Zubereitung
6 Bl.	weiße Gelatine	in kaltem Wasser 10 Min. quellen lassen und dann ausdrücken.
1 125 g 100 g 1 EL	reife Mango Quark Zucker Vanillinzucker	Kern auslösen, grob zerkleinern und mit und in einer hohen Rührschüssel pürieren.
1 B.	Sahne	Gelatine auflösen und mit etwas Masse mischen, dann die lauwarme Mischung unter Rühren zur restlichen Masse geben. Alles gut durch schlagen und Masse zum Ansteifen kalt stellen. steif schlagen, etwas Sahne für die Garnitur zurückstellen. Sobald die Gelatinemasse zu steifen beginnt, die Sahne unterheben. In Gläser einfüllen und mit der restlichen Sahne garnieren.

Tipps und Tricks:

- Wenn es einmal schnell gehen muss, Gelatinemasse in das Gefrierfach zum Ansteifen stellen!

Anrichte- und Garnierungsmöglichkeiten:

- In einer Schüssel oder mehreren Gläsern anrichten!
- Mit Schokostreuseln garnieren!

Beachte:

- Gelatine darf nicht zu heiß werden, dann bindet sie nicht mehr!

Nachspeise

Snack



Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter