



## Menü: 15.6.2021

Kalte Avocado-Gurken Suppe  
\*\*\*\*\*

Nektarinen-Mozzarella-Salat mit Thon  
\*\*\*\*\*

Indischer Blumenkohl  
\*\*\*\*\*

Kotletten mit Spargeln  
\*\*\*\*\*

Erdbeeren im Glas

### **Kalte Avocado-Gurken Suppe**

Rezept für 6 Personen

Zutaten: 1 Salatgurke, 1 Bund Lauchzwiebeln, 4 EL Olivenöl, 1/4l Weisswein, 1 TL Gemüsebouillon, 1 reife Avocado, 500g Nature-Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill, Chiliflocken

Zubereitung: Gurke waschen.  $\frac{3}{4}$  Gurke grob,  $\frac{1}{4}$  fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Grobe Gurkenwürfel, das Weissweisse und Hellgrüne der Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Weisswein und  $\frac{1}{4}$  l Wasser ablöschen. Bouillon einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Gurkenmix etwas abkühlen lassen, dann kaltstellen.  
Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Kalten Gurkenmix, Avocado und Joghurt fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen fein hacken. Übrige Gurke, Lauchzwiebelgrün und Dill in die Suppe geben. Suppe anrichten und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

## **Nektarinen-Mozzarella-Salat mit Thon**

Rezept für 4 Personen

Zutaten: 2 TL Dijon-Senf, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 2 EL flüssiger Honig, Salz, 1 kleine Chilischote fein gehackt, 2 Nektarinen in Schnitzchen, 300 g Mozzarella in Scheiben, 1 Stängel Stangensellerie in Scheibchen, 1 Bund Basilikum zerpupft, 200 g Thon, Nature-Jogurt, 1 Frühlingszwiebel fein gehackt

Zubereitung: Für die Sauce Senf und alle Zutaten bis und mit Chili verrühren. Nektarinen und Mozzarella auf einer Platte anrichten, Stangensellerie und Basilikum darauf verteilen, Sauce darüber träufeln.  
Thon mit Joghurt, Frühlingszwiebel mischen, würzen nach Bedarf.

## **Indischer Blumenkohl**

Rezept für 4 Personen

Zutaten: 400 g Weismehl, 1 ½ TL Trockenhefe, 1 ½ TL Backpulver, 1 TL Salz, 2 dl Milch, 80 g Nature-Jogurt

1 Zwiebel grob gehackt, 4 cm Ingwer grob gehackt, 1 roter Chili, 2 EL Tomatenpüree, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, ½ TL Kurkuma, ½ TL Salz

1 EL Bratbutter, 1 ½ kg Blumenkohl in Röschen, Stiel geschält in Scheibchen, 1 Glas passierte Tomaten (ca. 350 g); ¾ dl Wasser, 40g Butter, 80 g Nature-Jogurt

Zubereitung Teig: Mehl, Hefe, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben, mischen. Milch und Jogurt begeben, mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Min. kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Naan: Ofen auf 60°C vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, jede Kugel auf wenig Mehl ca. 2 mm dick oval auswallen. Teigfladen nacheinander in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze je ca. 3 Min backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden. Fladenbrote wenden, zugedeckt ca. 2 Min fertig backen. Herausnehmen, im Ofen warm stellen.

Currypaste: Zwiebel mit allen Zutaten bis und mit Salz mit dem Pürierstab fein pürieren.

Blumenkohl: Bratbutter in Bratpfanne erhitzen. Currypaste und Blumenkohl begeben, salzen, ca. 5 Min. rührbraten. Tomaten, Wasser und Butter begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min köcheln. Jogurt daruntermischen, anrichten Naan-Brot dazu servieren.

## **Kotletten mit Spargeln**

(Rezept nach Jacky Donatz)

Zutaten: Kotletten, Erdnussöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Butter, Spargeln

Die Zubereitung geschieht in der Bratpfanne, das zimmertemperierte Fleisch wird nicht zuviel gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika. In viel Erdnussöl anbraten, stets mit Öl übergiessen, bis fast fertig gebraten. Dann 4-5 Min. auf einem Gitter im Backofen bei 60° bis 80° ruhen lassen. Zum Schluss in der Pfanne mit viel Butter übergiessen (arrosiert) Dazu werden Spargeln serviert, Dieser werden ebenfalls mit Butter übergossen.

## **Erdbeeren im Glas**

Zutaten: 80 g Löffelbiskuits, Grand Marnier, 300 g Erdbeeren,  
2 EL Puderzucker, 200 g Rahm, 250 g Magerquark, 50 g Zucker,  
1 Pack Vanillezucker

Zubereitung: Löffelbiskuits zerstossen, auf Gläser verteilen, mit Grand Marnier befeuchten. Erdbeeren waschen, 100g der Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und beiseite Stellen. Die Hälfte des Erdbeerpürees auf den Biskuit verteilen.

Für die Erdbeerdeko schöne Erdbeeren beiseitelegen. Den Rest der Erdbeeren in Scheiben schneiden.

Am Glasrand entlang die Erdbeerscheiben aufstellen, sodass sie von aussen gut sichtbar sind, gut andrücken.

Für die Creme Rahm steif schlagen und mit dem Quark verrühren, dann den restlichen Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Mit Spritzbeutel in Gläser füllen. Restliches Erdbeerpüree auf Quarkmasse verteilen und mit Erdbeeren dekorieren. Kühl stellen.