



Gruppe 1

Sommerliches bei 30 Grad

(Kochen am 07.08.09 mit Bea und Bruno)

Kalte Gurkensuppe mit Grissini

**Basilikummousse-Terrine auf Ruccolasalat
und Tomatenwürfeli mit Toastbrot**

**Saltimbocca alla romana
Griessgnocchi
Saisongemüse**

Marinierte Melonen mit Melonen-Himbeer-Eis

Kaffee mit Friandiesli

Basilikummousse-Terrine

Saison: Frühjahr bis Spätsommer

Zeitaufwand:

Zubereiten: 40 Minuten

Kühl stellen: mindestens 4 Stunden

Für 8 Personen

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
6 Blatt Gelatine
1 Esslöffel Olivenöl
200 g gehackte Dosentomaten (Pelati)
Salz, Cayennepfeffer
250 g Rahmquark
2 Becher Crème fraîche (360 g)
100 ml Gemüsebouillon
1½ Bund Basilikum
wenig abgeriebene Zitronenschale
etwa 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle

- 1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 3 In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die gehackten Tomaten beifügen und die Sauce auf mittlerem Feuer etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 4 Die heiße Tomatensauce in einen hohen Becher geben. 2 Blätter der eingeweichten Gelatine beifügen und unter Rühren darin auflösen. Dann die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 5 Eine Terrinen- oder Cakeform von etwa 1 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Tomatensauce auf dem Boden der Form ausstreichen und im Kühlschrank leicht gelieren lassen.
- 6 Inzwischen Quark und Crème fraîche verrühren.
- 7 Die Bouillon erwärmen. Die restlichen Gelatineblätter ausdrücken und darin auflösen. Die Bouillon unter Rühren zur Quarkcreme geben.
- 8 Die Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden und ebenfalls beifügen. Die Masse mit Zitronenschale und -saft, Salz sowie reichlich Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Basilikumcreme in die Form gießen und etwa 2 cm dick auf der Tomatensauce ausstreichen. Die Terrine mindestens 4 Stunden kalt stellen, bis sie schnittfest geworden ist.
- 9 Zum Servieren die Terrine mit Hilfe der Klarsichtfolie aus der Form heben und in eher dicke Scheiben schneiden.

Beilage: Nach Belieben garniert man die Terrine mit etwas grünem Salat und serviert dazu Grissini oder Toastbrot.

Was man vorbereiten kann

Die Terrine hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage. Wichtig Zum Lagern unbedingt sehr gut verpacken, damit sie nicht Fremdgerüche annimmt.

Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht

4 Personen: Die Rezeptmenge halbieren.

Mehr Gäste: Die Rezeptmenge der Gästezahl entsprechen vervielfachen.

Basilikum

Basilikum ist ein empfindliches Kraut! Es welkt schnell und verliert dabei viel Aroma. Deshalb Basilikum nach dem Kauf immer kurz unter kaltes Wasser halten, dann gut ausschüttern und in luftgefüllten Frischhaltebeutel im Kühlschrank aufbewahren.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten

- 500 gr Salatgurke, 100 gr Joghurt, 1 Essl. Sauerrahm, 6 Essl. Rahm, 2 Essl. gehackter Dill, Salz Pfeffer

Die Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Gurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und in ein Sieb geben. Mit einem Holzlöffel das mit den Kernen ausgekrazte Fleisch passieren, so dass im Sieb nur die trockenen Kerne übrigbleiben. Die Gurkenhälften in Würfel schneiden und zusammen mit dem Joghurt und dem passierten Gurkenfleisch im Mixer pürieren. Dill, Sauerrahm und Rahm beifügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Saltimbocca alla romana Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei

8 dünne Kalbsschnitzel (je ca. 70 g),
z. B. vom Schlüsselriemen
wenig Salz
Pfeffer aus der Mühle

4 Tranchen Rohschinken, halbiert
8 Salbeiblätter

2 Esslöffel Margarine oder Butter

1 dl Weisswein oder Marsala

1 Esslöffel Margarine oder Butter
wenig Salz

Fleisch beidseitig würzen

mit Zahnstocher auf jedes Schnitzel je eine halbe
Tranche Schinken und ein Salbeiblatt heften

in der Bratpfanne warm werden lassen, Schnitzel
beidseitig kurz braten, herausnehmen, warm
stellen, das Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen

Bratsatz auflösen, etwas einkochen lassen

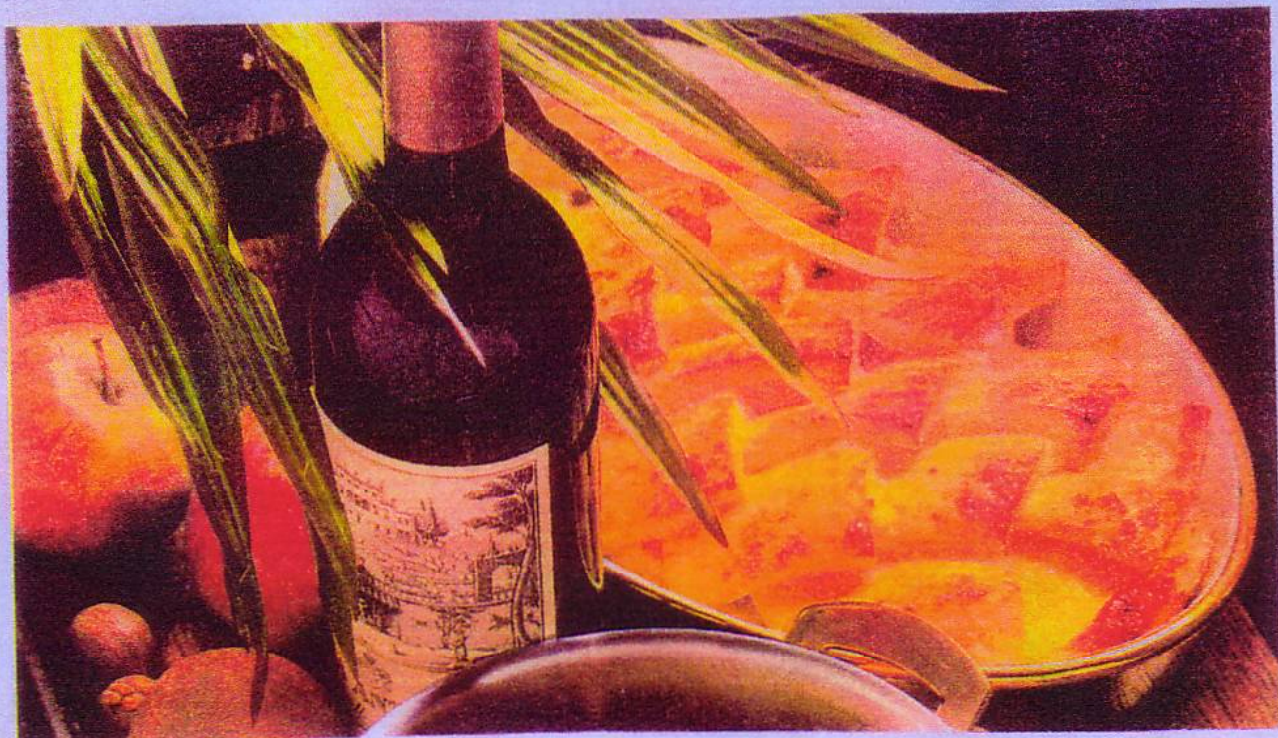
darunterrühren, nicht mehr kochen lassen

Sauce nachwürzen, über die Schnitzel verteilen

Als Hauptgericht für 4 Personen.



Griessgnocchi

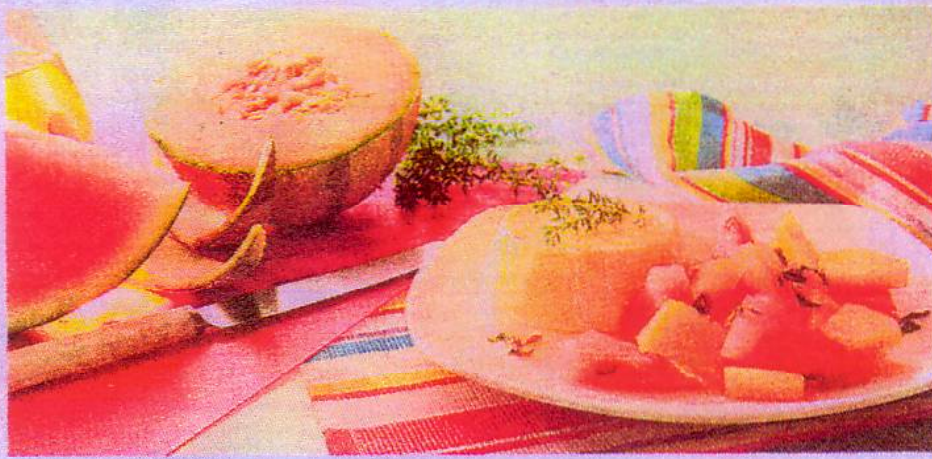


GRIESSGNOCCHI (4 Port.)
8 dl Milchwasser
1 Teelöffel Salz
1 Messerspitze Muskat
150 g Griess
1 Eigelb
50 g Reibkäse
1 Teelöffel Planta Margarine, flüssig

Das Milchwasser mit Salz und Muskat aufkochen, den Griess in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, Hitze sehr stark reduzieren. Den Griess unter gelegentlichem Rühren während etwa 10 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Auf ein kalt abgspültes Backblech giessen und 1 cm hoch gleichmässig ausstreichen, mit Eigelb bestreichen, mit Reibkäse bestreuen und vollständig auskühlen lassen. Dann in Vierecke schneiden und in eine mit Margarine ausgepinselte ofenfeste Form schichten und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ~~25~~ Minuten überbacken.

25-30

Tip: Die Griessgnocchi können auch mit einer Eiermilch übergossen als Auflauf zubereitet werden und sind, zusammen mit Salat, ein einfaches, wohlschmeckendes Mittagessen.



Marinierte Melonen mit Vanille-Köpfchen

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person ca. 1534 kJ/367 kcal

KÖPFCHEN

3 frische Eier
60 g Zucker
2 dl Milch
1 dl Halbrahm
1 Vanillestängel*, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
2 Prisen Muskat*

MELONEN

2 dl Süsswein* (z.B. Sauternes)
2 EL Zucker
2 EL Thymianblättchen
1 Melone (Charentais; ca. 900 g), in ca. 1 cm grossen Stücken

½ Schnitz Wassermelone (ca. 400 g), in ca. 1 cm grossen Stücken

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten
Garen im Wasserbad: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Marinieren: ca. 1 Std.
Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 1 ½ dl, kalt ausgespült

Zubereitung

KÖPFCHEN: Eier und Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Milch und alle Zutaten bis und mit Muskat

aufkochen, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse giessen. Durch ein Sieb in einen Krug giessen.

Ein gefaltetes Küchentuch in eine ofenfeste Form legen. Die vorbereiteten Förmchen darauf stellen. Die Eimasse bis unter den Förmchenrand einfüllen, Förmchen einzeln mit Alufolie zudecken. Siedendes Wasser bis zu $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen füllen.

Garen im Wasserbad: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, ca. 10 Min. stehen lassen. Alufolie

entfernen, Köpfler auskühlen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

MELONEN: Wein mit Zucker und Thymian in einer weiten Pfanne aufkochen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, abkühlen. Melonenstücke mit der lauwarmen Flüssigkeit mischen, zugedeckt ca. 1 Std. marinieren.

Servieren: Vanille-Köpfchen mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Marinierte Melonen dazu servieren.

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Variante: Mit Wassermelonen-Himbeereis

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Wassermelonenfleisch (ohne Kerne)
- 50 g Zucker
- 300 g Himbeeren
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Melonenfleisch mit Zucker und Zitronensaft im Mixer oder mit Stabmixer pürieren. Himbeeren durchs Sieb streichen und dann unters Melonenpuree mischen. Masse in Glacemaschine abfüllen oder im Tiefgefrierer frieren. Wenn Tiefgefrierer, dann alle 10 – 15 Minuten mit dem Schneebeesen durch die Masse fahren.