



Menüvorschläge

Mediterrane Frühlingslasagne mit Schinken*, Frozen Joghurt mit Erdbeeren*
 Lachsfilet im Teigmantel auf Salat*, Baguette-Brötchen, Limettengelee
 Teigtaschen mit Mangold*, Salat von grünem und weißem Spargel
 Gebratene Leber, Apfel-Kartoffelstampf, Eingelegte Rote Bete

Juni • 2023

Mo	19	26	•
Di	20	27	
Mi	21 Sommeranfang	28	
Do	22	29	
Fr 16	23	30	
Sa 17	24		
So 18	• 25		

Mediterrane Frühlings-lasagne mit Schinken (Foto)

(3 Portionen) 250 g weißer Spargel, 250 g grüner Spargel, 150 g Möhren, 1,5 l Wasser, ½ TL Salz • 1 Beutel Knorr „Natürlich Lecker Tagliatelle mit Lachs“, 200 ml Wasser, 200 g Kochsahne • 60 g Serrano-Schinken • 6 Lasagneblätter, 50 g geriebener Käse

Spargel waschen, weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur am unteren Stängendrittel schälen, Enden abschneiden und die Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser und Salz auf **höchster Einstellung** ankommen, weißen Spargel in das kochende Wasser geben und auf **kleiner Einstellung** 6–8 Minuten garen. Grünen Spargel und Möhren zugeben und weitere 4–5 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Beutelinhalt Knorr „Natürlich Lecker Tagliatelle mit Lachs“ in kaltes Wasser und in die Kochsahne einrühren. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen. Gemüse zugeben und unterrühren.

Serrano-Schinken in Streifen schneiden.

In eine Auflaufform abwechselnd die Soße mit dem Gemüse, den Lasagneblättern und dem Serrano-Schinken einschichten. Mit der Soße beginnen und abschließen. Mit Käse bestreuen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

30–35 Minuten

bereitungszeit: 20 Minuten

Lachsfilet im Teigmantel auf Salat

(4 Portionen) 1 kl. Kopf Friséesalat, 1 Bund Radieschen • 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Salz, Zucker • 4 Scheiben Lachsfilet (à 150 g), 2 EL Zitronensaft • 1 Ei, 1 Pr. Salz, 60 g Mehl, 70 ml Weißwein, 1 EL Öl • Salz, weißer Pfeffer, 2 EL Mehl, 100 g Butterschmalz

Salat waschen, putzen und trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Salatzutaten beiseitestellen.

Öl, Zitronensaft und Senf zu einer Salatsoße verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken, beiseitestellen.

Fisch abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten marinieren.

Ei trennen, Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee

schlagen. Eigelb mit Mehl, Wein und Öl mit dem Schnellmixstab zu einem glatten Teig vermischen, Eischnee vorsichtig unterheben.

Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, dann durch den Backteig ziehen. In einer Pfanne mit hohem Rand auf **höchster Einstellung** das Butterschmalz erhitzen, auf **mittlerer Einstellung** die Fischstücke von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Salat und die Radieschen auf 4 Teller verteilen, die Salatsoße darübergießen, die Fischstücke darauflegen, sofort servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Energietipp Ein stark verschmutztes Filtervlies mindert die Leistung von Dunstabzugshauben und verbraucht so mehr Energie. Es können sich in verschmutzten Filtern auch Schimmel und Bakterien bilden. Tauschen Sie es deshalb regelmäßig aus. Alternativ gibt es auch Geräte mit einem wiederverwendbaren Filter, z. B. aus Metall, der in der Spülmaschine gereinigt werden kann.

Teigtaschen mit Mangold

(8 Stück) 375 g Mehl, 1 P. Trockenhefe, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, ca. 150 ml lauwarme Buttermilch, 2 EL Olivenöl • 500 g Mangold, 1 Zwiebel, ¼ frische Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 250 g Rinderhack, Salz, gem. Kreuzkümmel, etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone • 200 g Feta • 1 verschlagenes Ei, Sesam zum Bestreuen

Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Buttermilch und Öl 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Backofen auf 50 °C (Gasbackofen auf 50 °C, Thermostatstufe 1, oder den Umluftbackofen auf 50 °C) vorheizen. Den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen. Durchkneten und nochmals etwa 15–20 Minuten im Backofen aufgehen lassen.

Mangold waschen, putzen, Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden, das Blattgrün grob hacken. Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, aufschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Chili in feine Würfel schneiden. Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben, mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronenschale abschmecken. Auf **kleiner Einstellung** etwa 10 Minuten garen, kräftig abschmecken.

Feta zerkrümeln und zu der Füllung geben.

Den Teig gut durchkneten, ausrollen und 8 Rechtecke ausschneiden.

Die Füllung jeweils auf der Hälfte der Rechtecke

verteilen, die Ränder frei lassen, mit dem verschlagenem Ei bestreichen und die nicht belegte Hälfte überschlagen, die Ränder gut festdrücken (am besten mit einer Gabel). Die Teigtaschen mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Räucherlachs-Wraps

(4 Portionen) 250 g Räucherlachs in Scheiben, 2 EL Kapern, 8 getrocknete Tomaten • 200 g Frischkäse, ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone • 250 g Zucchini, Salz, Pfeffer, Paprikapulver • 4 fertige Tortillas

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Frischkäse mit der Zitronenschale cremig rühren, Räucherlachsstreifen, Kapern und Tomaten hinzufügen, gut vermischen.

Zucchini waschen, putzen, raspeln, zu der Frischkäsemasse geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tortillas nach Anweisung vorbereiten, die Käsemasse darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Alufolie wickeln und kalt stellen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Frozen Joghurt mit Erdbeeren

(6 Portionen) 400 g Sahnejoghurt, 50 g Puderzucker, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange, 250 ml Schlagsahne • 400 g Erdbeeren, 4 EL Orangenlikör, 2 EL Zucker

Joghurt mit Puderzucker und Orangenschale verrühren, Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. In eine Gefrierdose füllen und ins Gefriergerät stellen. Die Masse etwa alle 30 Minuten von außen nach innen umrühren (oder eine Eismaschine verwenden). Den Vorgang 3–4 Mal wiederholen, bis die Masse gefroren ist. Danach noch etwa 3 Stunden durchfrieren lassen.

Erdbeeren waschen, putzen. Die Hälfte mit Likör und Zucker pürieren, die andere Hälfte in kleine Stückchen schneiden, beides vermischen und zu dem Frozen Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten