



Menüvorschläge

Schwarze Spaghetti mit Garnelen*, Spargel-Tomaten-Salat
Kartoffelpuffer mit Sauerkraut*, Radieschenquark*, Erdbeer-Smoothie*
Minestrone, Torrone-Parfait*
Linsensalat mit Fleischwurst*, Roggenbrötchen, Rhabarbergrütze mit Vanillesoße

Mai • 2023

Mo	1	Maifeiertag	8	15
Di	2		9	
Mi	3		10	
Do	4		11	
Fr	5		12	•
Sa	6		13	
So	7		14 Muttertag	

Torrone-Parfait (Foto)

(6 Portionen) 2 Eier, 2 Eigelb, 50 g Zucker • 100 g weiße Torrone, 50 g weiße Schokolade, 200 ml Schlagsahne, 2 cl Cognac • 500 g Erdbeeren, Minzeblättchen

Eier, Eigelbe und Zucker in eine Metallschüssel geben. Die Schüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen und die Eimasse mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Darauf achten, dass die Masse nicht zu heiß wird und gerinnt. Anschließend die Schüssel in kaltes Wasser stellen und die Eimasse so lange rühren, bis sie kalt ist.

Torrone und Schokolade sehr fein hacken. Sahne steif schlagen. Cognac unter die abgekühlte Eimasse röhren. Torrone, Schokolade und geschlagene Sahne gleichmäßig unterheben. Parfait-Masse auf 6 gefriergeeignete Dessertformen verteilen und die Oberfläche glatt streichen. Im Gefriergerät mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Parfait aus den Formen auf Teller stürzen (evtl. kurz in kochendes Wasser tauchen). Mit Erdbeerscheiben und Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten.

Gut zu wissen Die Torrone kommt ursprünglich aus Spanien und ist dort als „Turrón“ bekannt. Torrone ist weißer Nougat, der traditionell aus Mandeln, Zucker, Honig und Ei hergestellt wird.

Schwarze Spaghetti mit Garnelen

(6 Portionen) 150 g TK-Garnelen (küchenfertig, ohne Schalen) • 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1 EL Olivenöl, 1 kl. Dose Tomatenwürfel (400 g), 2 Sardellenfilets, 2 Zweige frischer Thymian, Chilipulver, Salz, 1 EL Mascarpone • 800 ml Wasser, 1 TL Salz, 200 g schwarze Nudeln • 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

Garnelen auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch pellen, und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Paprika in Würfel schneiden. In einer Schmortpfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika auf mittlerer Einstellung andünsten, mit Tomatenwürfeln und -soße ablöschen, aufkochen, 10 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Sardellenfilets in feine Streifen schneiden, hinzugeben. Thymian waschen, trocken schütteln, hinzugeben, Mascarpone unterrühren, mit Chilipulver und Salz abschmecken und warm halten.

Wasser mit Salz auf höchster Einstellung aufkochen, die Nudeln hinzugeben und nach Anweisung auf 0 (Gasherd auf kleinster Einstellung) ausquellen lassen, abgießen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Knoblauch pellen, mit dem Messerrücken andrücken, anbraten, Garnelen hinzugeben, auf mittlerer Einstellung kurz von beiden Seiten anbraten.

Thymian aus dem Gemüse nehmen, Nudeln und Garnelen dazugeben, alles gut mischen und abschmecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen Die schwarze Farbe der Nudeln kommt vom Tintenfischextrakt, mit dem der Nudelteig gefärbt wird.

Kartoffelpuffer mit Sauerkraut

(4 Portionen) 250 g mildes Sauerkraut, 750 g festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel • 2 Eier, Salz, Pfeffer, ¼ TL gem. Kümmel, 4–5 EL Buchweizenmehl • 4 EL Öl

Sauerkraut abtropfen lassen und fein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Eier mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Mehl verrühren, Kartoffeln und Sauerkraut unterrühren.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung nach und nach jeweils 1 Eßlöffel Öl erhitzen, auf mittlerer Einstellung pro Puffer 1 Eßlöffel Puffermasse glatt streichen und von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Die fertig gebratenen Puffer im Backofen warm halten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu passt Radieschenquark.

Radieschenquark

(4 Portionen) 1 Bund Radieschen, ½ Bund Schnittlauch • 250 g Sahnequark, ca. 100 ml Milch, Salz, weißer Pfeffer a. d. Mühle, 1 TL Senf • ½ Kästchen Kresse

Radieschen putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, gut trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Quark mit Milch cremig rühren, Radieschen und Schnittlauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Kresse vom Beet mit einer Schere abschneiden und über den Quark streuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Linsensalat mit Fleischwurst

(4 Portionen) 1 Dose Linsen (850 g), 2 rote Zwiebeln, 300 g Kirschtomaten, ½ Chilischote, 1 grüne Paprikaschote • 2 EL roter Balsamico-Essig, 1 TL scharfer Senf, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker • 300 g Fleischwurst

Linsen auf einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Chilischote waschen, aufschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in sehr feine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Essig, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Salatsoße verrühren, Linsen, Zwiebeln, Tomaten, Chili und Paprika hinzugeben, alles gut vermischen und abschmecken.

Fleischwurst pellen, in Würfel schneiden und hinzugeben. Den Salat etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu passen herzhafte Roggenbrötchen.

Erdbeer-Smoothie

(4 Portionen) 250 g Erdbeeren, Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone, 500 ml Buttermilch, 1–2 TL Honig

Erdbeeren waschen, putzen, mit Zitronensaft, -schale und Buttermilch in einem Mixer fein pürieren. Mit Honig abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Haferflocken-Balls

(20 Stück à 20 g) 160 g zarte Haferflocken, 50 g gem. Haselnüsse, 50 g Apfelmus, 5 EL Tahini (Sesammus) 4 EL Honig, 40 g Zartbitterschokolade, 5 EL gem. Haselnüsse

Haferflocken und Haselnüsse mischen, Apfelmus, Tahini und Honig hinzugeben, gut vermischen. Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen, wieder abkühlen lassen, mit den übrigen Zutaten vermischen.

Etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann aus der Masse Kugeln formen. In gemahlenen Haselnüssen wälzen und erneut im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten