



Menüvorschläge



Gebackener Spargel mit Risotto*, Kefir-Kaltschale mit Kompott*
 Lachsforellenfilet auf Ratatouille*, Wildreis, Buttermilchcreme
 Tortellini-Gemüse-Pfännchen*, Espressocreme
 Rührei auf buntem Reis*, Romanasalat mit Gurken, Zabaione

Mai • 2023

Mo		22	29 Pfingstmontag
Di	16	23	30
Mi	17	24	31
Do	18 Christi Himmelfahrt	25	
Fr	19	• 26	
Sa	20	27	•
So	21	28 Pfingstsonntag	

Gebackener Spargel mit Risotto (Foto)

(3 Portionen) 2 unbehandelte Zitronen • 9 Stangen Spargel (ca. 500 g), 1 l Wasser, Salz, Zucker • 60 g Parmesan oder anderer Hartkäse, 1 Bund feine Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl, 200 g Risotto-Reis • 1 Beutel Knorr „Feinschmecker Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“, 125 g Butterwürfel • 40 g gem. Nüsse, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL Mehl, 2 Eier, 500 ml Erdnussöl zum Ausbacken

Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Die Schale einer Frucht fein abreiben und den Saft beider Früchte auspressen.

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Schaften und Abschnitte im kaltem Wasser **auf mittlerer Einstellung** langsam ankochen, dann 10 Minuten **auf kleinster Einstellung** ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren. Den geschälten Spargel in dem Sud mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft **auf höchster Einstellung** ankochen, **auf kleiner Einstellung** knapp gar kochen, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, fein schneiden und in einem Stieltopf in Olivenöl **auf höchster Einstellung** anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren ebenfalls anschwitzen. Mit 50 ml Zitronensaft ablöschen, mit 700 ml kochendem Spargelfond aufgießen und **auf kleiner Einstellung** ohne Rühren etwa 25 Minuten garen.

Währenddessen den Beutelinhalt Knorr „Feinschmecker Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“ in 125 ml Spargelfond einrühren und **auf höchster Einstellung** unter Rühren aufkochen. **Auf kleiner Einstellung** nach und nach die Butter unterrühren und schmelzen lassen. Den gegarten Reis mit ca. 80 ml „Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“, der Zitronenschale, etwas Saft und Parmesan cremig fertigstellen.

Nüsse und Semmelbrösel mischen. Die Spargelstangen erst in Mehl, dann in den verschlagenen Eiern und zuletzt in der Nuss-Semmelbrösel-Mischung wenden. In einer tiefen Pfanne das Erdnussöl **auf höchster Einstellung** erhitzen, die Spargelstangen 2 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend den gebackenen Spargel auf Küchenkrepp abtropfen lassen, leicht salzen und auf dem Risotto anrichten. Zusammen mit der restlichen „Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“ servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Energietipp Da in der Mikrowelle nichts anbrennen kann, genügt es, wenn Sie beim Garen von Gemüse und Kartoffeln nur etwa 1 bis 2 Esslöffel Wasser je 100 g hinzufügen. Das ist sparsamer und schont auch die Nährstoffe.

Lachsforellenfilet auf Ratatouille

(4 Portionen) 4 Lachsforellenfilets (à 150 g), 2 TL Zitronensaft • 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Zucchini, 1 kl. Aubergine, 1 rote Paprikaschote, 2 EL Olivenöl, 1 EL Kräuter der Provence, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Tomatensaft, Salz, Pfeffer • Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl, 1 Ei, 4 EL Panko, 60 g Butter

Fisch trocken tupfen, ca. 10 Minuten mit Zitronensaft marinieren.

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Zucchini waschen, dünn schälen, würfeln. Aubergine waschen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Paprika würfeln. In einem Topf **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch **auf mittlerer Einstellung** glasig dünsten, Gemüse dazugeben, andünsten, Kräuter der Provence und Tomatenmark hinzugeben, andünsten und mit Tomatensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. **Auf kleiner Einstellung** 10 Minuten garen, abschmecken.

Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Das Ei verschlagen, die Fischstücke darin wenden, dann mit Panko panieren. In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** die Butter erhitzen, den Fisch **auf mittlerer Einstellung** von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Gemüse auf einer Platte anrichten, die Fischstücke darauflegen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dazu passt Wildreis.

Tortellini-Gemüse-Pfännchen

(4 Portionen) 1 Knoblauchzehe, 3 Paprikaschoten, 1 Stange Porree, ½ Chilischote, 300 g Fleischtomaten • 1 EL Öl, 1 EL Tomatenmark • 100 ml Gemüsebrühe • 1 P. fertige Tortellini (ca. 300 g) a. d. Kühlregal, Salz, Pfeffer • frisch gehobelter Parmesan

Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, in Viertel schneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen, Paprika in Würfel schneiden. Porree waschen, putzen, halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote waschen, putzen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten in Würfel schneiden.

In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Tomatenmark darin andünsten.

Knoblauch, Paprika, Porree und Chili hinzugeben, ebenfalls andünsten, mit Brühe ablöschen und **auf kleiner Einstellung** das Gemüse 6–8 Minuten

bissfest garen. Die Tomatenwürfel hinzugeben.

Tortellini nach Anweisung erhitzen und zum Gemüse geben, gut vermischen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rührei auf buntem Reis ☺

(2 Portionen) 150 g Parboiled-Reis, 300 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe • 100 g Babyspinat, 100 g Kirschtomaten, ½ Bund glatte Petersilie, 1 EL Butter, 1 Spritzer Tabasco, Salz • 1 EL Butter, 3 Eier, Salz, Pfeffer

Reis mit Wasser und Gemüsebrühe ankochen und 20 Minuten quellen lassen.

Spinat waschen, gut trocknen und fein schneiden. Kirschtomaten evtl. halbieren, Petersilie fein hacken. Sobald der Reis gar ist, Spinat, Tomaten, Petersilie und Butter unterheben. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Butter erhitzen und die Eier hinzufügen, unter ständigem Rühren stocken lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten und das Rührei daraufgeben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kefir-Kaltschale mit Kompott

(6 Portionen) 1 Vanilleschote, 50 g Zucker, 500 ml Kefir, 250 g Joghurt, Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 P. Vanillesoßenpulver (ohne Kochen) • 350 g Rhabarber, 1 gr. Banane, 100 g brauner Zucker, ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausschaben, mit Zucker, Kefir, Joghurt, Zitronensaft, -schale und Soßenpulver mit dem Schnellmixstab pürieren, kalt stellen.

Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Banane schälen und in 1 cm große Stücke schneiden, mit Zucker und Orangenschale in einen Topf geben, etwa 10 Minuten stehen lassen, **auf mittlerer Einstellung** langsam ankochen, **auf kleinster Einstellung** 5 Minuten garen, abkühlen lassen.

Kefir-Kaltschale in tiefe Teller gießen und in die Mitte das Kompott geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

☺ Schnelles Gericht