

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ZITRONEN POLENTA IM OFEN

Zutaten für Polenta:

250 g	Butter
4 Stk	Eier
3 Stk.	Zitronen
125 g	Polenta
125 g	Mehl
1 EL	Zucker
1 EL	Salz, Pfeffer
1 lit. Min.	Flüssigkeit (Wein + Wasser gemischt)

ZUBEREITUNG:

Butter, Salz und Zucker in einer Rührschüssel cremig rühren. Die Eier begeben und verrühren. 2 Zitronen, abreiben und auspressen. Die restliche Zitronen in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Zitronenschale und Saft unter den Teig rühren. Alles begeben – in eine gefettete Form füllen und mit den Zitronenscheiben belegen. Genügend Flüssigkeit begeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten backen. Die Temperatur auf 160° reduzieren und weitere 10 Minuten backen, bis sich der Teig vom Rand löst und an einem eingestochenen Stäbchen kein Teig mehr haftet. Heiss oder zimmerwarm servieren.

MAISPOULARDE MIT SCAMPI GEFÜLLT

Zutaten:

4 STK.	Maispoulardebrüste mit Haut und Knochen oder Pouletbrüstli
4 Stk.	Rohe Riesenscampi
2 EL	Orangenhonig oder Honig nach Wahl
3 Stk.	Orangen, Zesten und Saft
1 Stk.	Chili rot

ZUBEREITUNG:

Die Maispoulardenbrüste oder Pouletbrüstli waschen und trocken tupfen. Jeweils am spitz zulaufenden Ende eine Tasche hineinschneiden, dabei die Seiten nicht verletzen. In jede Tasche eine Scampi schieben, sodass nur das Schwanzstück zu sehen ist.

Den Akazienhonig in einer Aluschale erhitzen, die Orangenzesten dazugeben, glasieren und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Chili halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Zum Honig geben und auf ein Viertel einreduzieren.

Die Pouletbrüste mit etwas Marinade bestreichen, die restliche Marinade beiseitestellen. Die Brüste zuerst auf der Hautseite bei direkter Hitze mit Deckel ca. 4-5 Minuten garen, dann wenden und bei kleiner indirekter Hitze ohne Deckel weitere 3 Min. grillieren. Abschliessend 5 Min. in Alufolie eingepackt ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Salz würzen.

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

PFIRSICHSALAT MIT ERDNUSS-HIMBEER-VINAIGRETTE

Zutaten:

4 STK.	Pfirsiche, reif
2 EL	Erdnüsse
2 EL	Himbeeressig
4 EL	Erdnussöl
2 EL	Gemüsefond
1 EL	Akazienhonig
Etwas	Salz, Chili, Pfeffer
100 g	Himbeeren
Etwas	Petersilie Liscio
Etwas	Blattsalate nach Wahl (wenn nicht nur Pfirsich gewünscht wird)

ZUBEREITUNG:

Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschliessend grob hacken. Den Essig, das Öl, den Gemüsefond und den Honig zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz und Chili abschmecken. Pfirsichspalten, Erdnüsse und Vinaigrette vorsichtig mischen. Die Himbeeren verlesen, vorsichtig abreiben und darübergeben. Mit Liscio Peterli und nach Wahl mit grünen Blattsalaten garnieren.

GURKENSPAGHETTI-SALAT MIT WASABI-NÜSSEN

Zutaten:

1 STK.	Gurke
½ TL	Wasabi aus der Tube oder frisch angemacht
3 EL	Naturjoghurt
1 EL	Crème Fraiche
½ Stück	Limette
Etwas	Salz, Zucker
3 Stängel	Koriandergrün
4 EL	Wasabi-Nüsse, grob gehackt

ZUBEREITUNG:

Die Gurke waschen und an jedem Ende ca. 1cm abschneiden. Die Gurke in der Mitte quer halbieren und die beiden Hälften mittels eines Spiralschneiders zu feinen Spaghetti schneiden.

Wasabi, Joghurt, Crème Fraiche und Limettensaft zu einer Crème rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, klein schneiden und dazugeben. Die Gurken mit der Wasabicreme vermischen und 10-15 Min. ziehen lassen. Den Salat mit den grob gehackten Wasabi-Nüssen bestreuen.