

Prosecco-Zabaione auf Orangenfilets

Etwa 4 Gläser

ca. 15 Min

Leicht

6 Eigelbe
6 EL Zucker
1 Zitrone, Abrieb
1 Glas Prosecco
4 schöne Orangen

Zubereitung

Orangen mit dem Messer schälen und die Filets herausschneiden. Später auf vier Gläser verteilen.

Eigelb, Zucker, Prosecco und Zitronenabrieb in eine Schüssel füllen und im heißen Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse cremig wird.

Die Creme kalt oder warm in die Gläser füllen. Mit Minze dekorieren.

Guten Appetit!



Lachs in Zitronen-Dill-Sosse

2 Portionen

20 min

Leicht

250 g tiefgekühltes Lachsfilet (2 Stück)

1 Bund Dill

2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

4 EL Gemüsebrühe

1 TL Senf

1 TL Zitronensaft

1 Becher Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)

Vorbereitung:

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Dill waschen und fein schneiden.

Zubereitung:

Lachsfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten braten. Lachs aus der Pfanne nehmen. Gemüsebrühe, Senf, Dill und Zitronensaft in die Pfanne geben, einmal aufkochen. Crème fraîche unterrühren. Nach Belieben abschmecken und mit den Lachsfilets servieren.



Nektarinen-Mousse

Leicht

etwa 10 min

für etwa 4 Personen

4 – 6 Nektarinen

waschen, entsteinen, schneiden,
in einen Massbecher geben

2 – 3 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

Evtl. 3 Tropfen Mandelextrakt

beifügen, mixen

1 frisches Eiweiss

zu Schnee schlagen

1 EL Zucker

zugeben, weiterschlagen, bis die
Masse glänzt

2 dl Rahm

schlagen, sorgfältig mit dem
Eischnee darunter ziehen

Kühl stellen

Man kann auch die Nektarinen durch geschälte Pfirsiche ersetzen.



Zitronen-Poulet

Zubereitung ca. 10 min

Backen ca. 20 min

4 Personen

Gratinform von 35 x 45 cm

Butter für die Form

1 – 2 EL Weisswein

1 EL Zitronensaft

1 EL Senf

1 EL Rosmarin, fein gehackt

½ TL Salz

Pfeffer

4 Poulet-Brüstchen, ca. 600 g

1 dl Saucehalbrahm

0,5 dl Bouillon

wenig Zitronenschale

300 g Linsen, z.B. Beluga

Salz oder Kräutersalz

Rosmarin und Zitronenspalten zum Garnieren

1. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Poulet damit bepinseln, in die ausgebutterte Form legen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen. Rahm, Bouillon und Zitronenschale mischen, darüber giessen.

Weitere 5 – 10 Min. backen. Reichlich Wasser aufkochen. Linsen nach Anleitung auf der Verpackung kochen, abgiessen, salzen.

2. Zitronen-Poulet-Brüstchen mit Sauce und Linsen anrichten, garnieren.

Dazu passt gedämpftes Gemüse.



Kokos-Pudding mit Erdbeersauce

etwa 4 Portionen etwa 20 Minuten leicht

Zutaten

Pudding:

3 EL Kokosraspel
400 ml Milch
200 g Vollrahm
1 Pck. Dr. Oetker Original-Puddingpulver
 Vanille-Geschmack
50 g Zucker

Erdbeersauce:

500 g Erdbeeren
2 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker für Erdbeersauce



Zubereitung

Vorbereiten:

Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. 4 Tassen mit kaltem Wasser ausspülen.

Pudding:

Milch und Rahm mischen. Puddingpulver mit Zucker mischen. Nach und nach mit mind. 6 EL von dem Milch-Rahmgemisch glattrühren. Übrige Flüssigkeit aufkochen, vom Herd nehmen und angerührtes Pulver einrühren. Pudding unter Rühren mind. 1 Min. kochen. Kokosraspel bis auf 1 Teelöffel unterrühren. Pudding auf die Tassen verteilen und mind. 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

Erdbeersauce:

Erdbeeren waschen, 4 Erdbeeren zum Verzieren beiseite stellen. Die restlichen putzen, in einen Mixbecher geben. Gelierzucker zugeben und mit einem Pürierstab auf höchster Stufe etwa 1 Min. pürieren.

Verzieren:

Puddings stürzen und mit Erdbeersauce und Erdbeeren anrichten, mit restlichen Kokosraspeln bestreuen.

Panierter Fleischkäse mit feinem frischen Salat

Ca. 30 min

4 Personen

Leicht

Salat:

Je 600 g Rübli und Kohlrabi, gerüstet, in Stängeli geschnitten

Butter zum Dämpfen

½ TL Salz, Pfeffer

3 EL Essig

5 EL Joghurt nature

50 g Brunnenkresse oder Kresse

Fleischkäse:

500 g Fleischkäse am Stück, in Streifen oder Würfel geschnitten

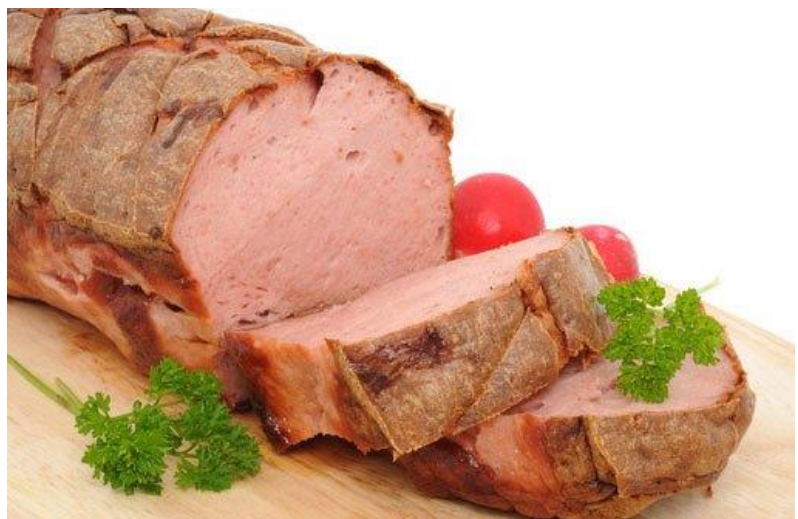
2 – 3 EL Mehl

1 Ei, verquirlt

ca. 75 g Paniermehl

Bratbutter oder Bratcrème

1. **Salat:** Gemüse in Butter andämpfen, würzen. Mit wenig Wasser ablöschen, zugedeckt leicht knackig dämpfen, auskühlen lassen. Essig und Joghurt verrühren, mit dem Gemüse mischen.
2. **Fleischkäse:** Streifen bzw. Würfel zuerst in Mehl, im Ei und dann im Paniermehl wenden. In Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum insgesamt –10 min goldbraun braten.
3. Fleischkäse und Salat auf die Teller verteilen, Kresse über den Salat geben.



Pasta-Salat mit gebratenen Garnelen

Für 4 Personen gerechnet

Einfach zu machen

Dauer ca. 20 min

Zutaten:

| | |
|-------|---------------------------|
| 300 g | tiefgekühlte Garnelen |
| 250 g | Pasta, z. B. Penne |
| Wenig | Salz |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 150 g | Crème Fraîche Classic |
| 5 EL | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Limettensaft |
| 1 EL | flüssiger Honig |
| | Frisch gemahlener Pfeffer |
| Etwas | Cayennepfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |

Vorbereitung:

Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und erkalten lassen.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, einige Zwiebelringe beiseitelegen. Knoblauchzehe durch eine Knoblauch-Pressen drücken.

Dressing:

Crème Fraîche mit Gemüsebrühe, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Limettensaft und Honig verrühren.

Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Zubereitung:

Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und Garnelen darin bei starker Hitze von beiden Seiten gar braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Garnelen zum Verzieren beiseitelegen. Garnelen mit der Pasta unter das Dressing heben und alles wenige Minuten durchziehen lassen.