



Menüvorschläge

Zucchiniröllchen mit Spinat und Ricotta in Tomatensoße*, Kartoffel-Wedges, Grüner Salat
Hähnchengeschnetzeltes*, Frische Bandnudeln, Porree-Gemüse
Garnelen auf Gurke-Rote-Bete-Tatar*, Bauernbrot, Birnenstrudel*
Lammfrikadellen, Kartoffelgratin, Bohnensalat, Buttermilchplinsen*

August • 2023

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

Zucchiniröllchen mit Spinat und Ricotta in Tomatensoße (Foto)

(4 Portionen) 1 gr. Zucchini, 400 g frischer Blattspinat, 1 EL Olivenöl • 250 g Cherrytomaten, 1 P. Knorr „Tomato al Gusto Kräuter“ • 250 g Ricotta, Pfeffer

Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen, gut abtropfen lassen. In einem Topf **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, den Spinat andünsten, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

Cherrytomaten waschen und halbieren. Mit Knorr „Tomato al Gusto“ in einer Auflaufform verteilen. Ricotta mit Spinat mischen, mit etwas Pfeffer würzen. Zucchini scheiben zu Röllchen formen und mit der Ricotta-Spinat-Mischung füllen. Röllchen aufrecht in die Tomatensoße setzen. Die Auflaufform in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 25 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu passen Kartoffel-Wedges und ein grüner Salat.

Energietipp Bei Elektrokochfeldern sollten die verwendeten Töpfe einen ebenen oder leicht nach innen gewölbten Boden aufweisen und im Schmesser in etwa dem Kochstellendurchmesser entsprechen, damit seitlich keine Wärme verloren geht und die Wärmeübertragung nicht durch etwaige Luftpolster zwischen Topf und Kochstelle behindert wird.

Garnelen auf Gurke-Rote-Bete-Tatar

(2 Portionen) 200 g gegarte TK-Garnelen, 1 TL Fenchelsamen, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette, 1 EL Olivenöl • ½ Gurke, 1 vorgekochte Rote Bete, 1 TL Meerrettich a.d. Glas, Salz, Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel • 2 EL Schmand, 1 TL gehackter Dill, Salz, Pfeffer

Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen, trocken tupfen. Fenchelsamen im Mörser zermahlen, Ingwer in Scheiben schneiden, beides mit Limettensaft und -schale (etwa ½ TL davon zurückbehalten) und Öl vermischen. Die Garnelen darin etwa 30 Minuten marinieren.

Gurke waschen, schälen, das Innere mit einem

Löffel herausnehmen und Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Rote Bete ebenso in sehr kleine Würfel schneiden und beides mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel waschen, putzen, der Länge nach halbieren, in feine Scheiben schneiden und untermischen.

Das Tatar auf Tellern anrichten. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und darauflegen.

Schmand mit Dill mischen und mit der zurückbehaltenen Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tatar mit Garnelen und dem Schmand servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu passt frisches Bauernbrot.

Hähnchengeschnetzeltes

(2 Portionen) 250 g braune Champignons, 3 Frühlingszwiebeln, ½ Chilischote, 300 g Hühnerbrustfilets • 1 EL Öl, 250 ml Hühnerbrühe, Sojasoße, 100 g Kochsahne, Soßenbinder nach Belieben • 250 g frische Bandnudeln

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, Chili in feine Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Champignons und Chili hinzugeben, andünnen und mit der Brühe ablöschen, **auf kleiner Einstellung** ca. 5 Minuten kochen. Die Frühlingszwiebeln hinzugeben und mit Sojasoße abschmecken, Sahne hinzugeben und je nach Geschmack mit Soßenbinder etwas andicken.

Nudeln nach Anweisung erhitzen und mit dem Schnetzelten servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Birnenstrudel

(4 Portionen) 500 g reife Birnen, 1 TL Zitronensaft, 40 g Zucker, 1 EL Williams-Birnenbrand • 50 g kandierter Ingwer, 100 g getrocknete Feigen, 100 g gem. Walnusskerne, 40 g Zwieback • fertiger Strudelteig a.d. Kühregal, 50 g flüssige Butter • 1 EL Puderzucker • 200 ml Schlagsahne, 1 P. Vanillezucker

Birnen waschen, schälen und in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und Birnen in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Zucker und Williams-Birnenbrand vermischen, beiseitestellen.

Ingwer und Feigen sehr fein hacken und mit den Walnüssen mischen. Zwieback fein zerbröseln und

dazugeben, dann alles mit den Birnenstückchen verrühren.

Den Strudelteig auf einem Geschirrtuch ausbreiten, mit Butter bestreichen. Die Füllung als Rolle auf den Teig geben, dabei die Ränder freilassen. Alles zu einem Strudel aufrollen und die Ränder gut andrücken. Den Strudel mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen, gut mit Butter bestreichen und in den Backofen schieben.

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

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 45 Minuten

Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Sahne mit Vanillezucker mischen, halbfest schlagen und zum Strudel servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schmeckt warm und kalt.

Kir mit Himbeeren

(4 Gläser à 200 ml) 16 Himbeeren, 4 TL Himbeersirup, einige Blättchen Minze • Eiswürfel nach Geschmack, 1 Flasche trockener Sekt oder Prosecco, einige Blättchen Minze

Himbeeren auf 4 Gläser verteilen, jeweils 1 Teelöffel Himbeersirup darübergießen, Minze hinzufügen, etwas durchziehen lassen.

Eiswürfel dazugeben, mit Sekt auffüllen und mit Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Buttermilchplinsen

(4 Portionen) 500 ml Buttermilch, 3 Eier, 250 g Mehl, 1 Pr. Salz, 1 TL Backpulver, ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone • Butterschmalz zum Braten • 500 g Apfelpföhlkompott

Alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** Butterschmalz erhitzen, pro Plinse etwa 1 Eßlöffel Teig in die Pfanne geben, **auf mittlerer Einstellung** die Plinsen nacheinander von beiden Seiten goldbraun braten, die fertigen Plinsen warm halten.

Mit Apfelpföhlkompott servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tipp Kompott je nach Saison und Geschmack auswählen.