Tomaten-Aprikosen-Gazpacho
****
Melonensalat mit Rindfleisch-Spiessli
****
Zanderpäckli in Tomatensauce
****
Gratiniertes Lamm auf Ofenkartoffeln-Kichererbsen-Auberginen-Mix
****
Erdbeer-Party-Dessert

Kochen: 27. Juni 2023 / FH

Tomaten-Aprikosen-Gazpacho:

Zutaten: 100 g Stangensellerie, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt, 500 g Aprikosen, halbiert entsteint, 1 ½ dl Wasser, 4 Tomaten, geviertelt, 1 orange Peperoni, in Stücken, 1 rote Zwiebel, geviertelt, 4 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft, 4 EL Aceto Balsamico Bianco, 1 TL Salz, wenig Pfeffer, 1 EL Aceto Balsamico Bianco, 1 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft, ½ EL Olivenöl, 1 Aprikose, in Schnitzchen, ¼ TL Chiliflocken

Zubereitung: **Cazpacho** 50 g gehobelten Stangensellerie beiseitestellen, restlichen Sellerie mit den Aprikosen und allen Zutaten bis und mit Pfeffer portionenweise in ein Mixglas geben, pürieren. Alles gut mischen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Zubereitung: **Topping** Gazpacho gut umrühren, anrichten. Beiseitegestellten Stangensellerie mit Aceto, Thymian und Öl mischen, auf der Suppe verteilen. Aprikosen und Chiliflocken darauf verteilen.

Melonensalat mit Rindfleisch-Spiessli:

Zutaten: 200 g Rindsfilet, 2 kleine Melonen (z.B. Galia) halbiert, entkernt, 2 Avocados, halbiert, Öl zum Braten, einige Korianderblättchen

Marinade 1 ½ EL Limettensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL flüssiger Honig, ½ EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 2 EL Korianderblättchen, fein gehackt, wenig Pfeffer aus der Mühle

Zutaten: Sesam-Honig Sause 2 EL Weissweinessig, 1 EL Limettensaft, 2 EL Sesamöl 1 EL flüssiger Honig, nach Bedarf Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Alles Zutaten (Marinade) gut verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.
Alle Zutaten (Sesam-Honig-Sauce) in eine Schüssel geben und gut verrühren, würzen.
Mit einem Kugelausstecker von der Melonen Kugeln ausstechen, in die Schüssel geben
Fruchtfleisch von der Avocados herauslösen, in Würfeli schneiden, beigeben, sofort mischen, zugedeckt kühl stellen
In einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Fleisch ca. 6 Min. braten, herausnehmen, in dünne Tranchen schneiden, aufrollen, an 4 Holzspiesschen stecken
Mit einigen Korianderblättchen garnieren.

Servieren: Melonensalat auf Teller verteilen, Spiesschen darauf legen, garnieren.

Zanderppäckli in Tomatensauce:

Zutaten: 4 Zanderfilets, ohne Haut à ca. 150 g, 1 TL Salz, wenig Pfeffer, 4 EL Frischkäse mit Kräutern (z. B. Tartare), 16 grosse Basilikumblätter, 300 g Stangensellerie, 2 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 2 Glas Tomatensuce Basilico (800 g, z.B. Bertolli), 4 TL Crema di Balsamico

Zubereitung: Fischfilets ausbreiten, quer halbieren, würzen, Frischkäse daraufstreichen und je 2 Basilikumblätter darauflegen. Filethälften zusammenklappen, mit Zahnstochern fixieren.
Sellerie in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Zwiebel hacken, Öl erwärmen, Zwiebel andämpfen, Sellerie kurz mitdämpfen. Tomatensauce beigeben, aufkochen. Fischröllchen in die Sauce legen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen. Fischfilets mit Sauce anrichten, mit wenig Crema die Balsamico und Selleriekraut garnieren.

Gratiniertes Lamm
auf Ofenkartoffeln-Kichererbsen-Auberginen-Mix

Zutaten: 4 Knoblauchzehen, geviertelt, 6 EL Olivenöl, 2 EL Gewürzmsichung, 2 EL grobkörniger Senf, 1 Handvoll Erdnüsse, 400 g Kartoffeln, in dünnen Scheiben, 200 g Auberginen, in dünnen Scheiben, 100 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft, 1 TL Meersalz,

1 Lammrack, 3 EL Butter, flüssig, abgekühlt, 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasauce, 1 TL Erdnussbutter, 1 TL Lavendel-Honig, wenig Chilipulver, wenig Murray Salz, ¼ Salatgurke, in Scheiben, 2 EL griechischer Jogurt, einige Pfefferminzblätter

Zubereitung: *Ofenkartoffeln-Kichererbsen-Auberginen-Mix:*
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belgten Blech verteilen. Garen im Ofen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Zubereitung: *Lamm:*
Das Fleisch von den Knochen trennen, in hauchdünne Scheiben schneiden, auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen, Butter mit Zutaten bis und mit Honig verrühren, Fleisch damit bestreichen. Überbacken: ca. 2 Min. auf der obersten Rille der auf 240 °C vorgeheizten Grillfunktion des Ofens. Fleisch mit Chilipulver und Salz würzen, sofort anrichten.

Zubereitung: *Anrichten & Garnieren:*
Ofenkartoffeln-Kichererbsen-Auberginen-Mix auf den Tellern verteilen, Lamm darauf anrichten, mit Gurkenscheiben, Jogurt und Minze garnieren.

Erdbeer-Party-Dessert: (Dessert für 6 Personen)

Zutaten: 1 Vanillestängel, 5 dl Milch, 5 EL Zucker, 1 EL Maizena, 2 frische Eier, 2 ½ dl Vollrahm, 110 g Guetzli (z.B. Zitronensablés, Bio), 500 g Erdbeeren, 1 Bio Zitrone, 3 EL Puderzucker

Zubereitung: Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Milch, Zucker, Maizena und Eiern mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, glatt rühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen.

Guetzli zerbröckeln, in der Form verteilen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen, Erdbeeren sechstein, in eine Schüssel geben. Von der Zitronen Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, mit Puderzucker mischen, Erdbeeren auf der Creme verteilen. Restliche Creme darübergiessen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

4 Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Creme damit verziehren.

En Guete!