

ca. 4,50€
pro Person

GÄSTE IM ANMARSCH

Machen Sie es sich 2 Stunden mit diesen Zutaten in der Küche gemütlich. Das Ergebnis: ein frisches, leichtes Menü, das man so schnell nicht vergessen wird.



Vorspeise

FENCHELSALAT

Rezept auf Seite 83

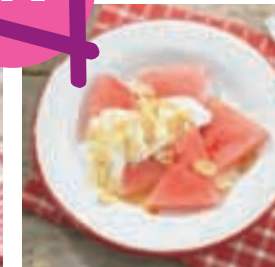
Menü
für 4



Hauptspeise

GEFÜLLTE PAPRIKA

Rezept auf Seite 84



Dessert

MELONE MIT RICOTTA-SAHNE

Rezept auf Seite 86

Adieu, Sommer!

Deko

KRAUT AUS DER KONSERVE

Rezept auf Seite 87



Verwöhnt hast du uns wieder – mit **knackigem Gemüse**, leuchtenden Früchten und prächtigem Aroma. Dafür danken wir dir und verabschieden dich mit diesem Menü bis zum nächsten Jahr.

Küchen-Coaching

Alles **auf einen Blick**: Was Sie noch brauchen, was Sie schon haben und was Sie wann tun müssen

Bevor die Gäste kommen

- * Tomaten im Ofen trocknen
- * Paprikaschoten füllen und kalt stellen (1 Std. bevor die Gäste kommen aus dem Kühlschrank nehmen)
- * Kartoffeln vorbereiten
- * Vinaigrette vorbereiten
- * Rauke waschen, abgedeckt kalt stellen
- * Fenchel hobeln, abgedeckt kalt stellen
- * Mandelblättchen rösten
- * Ricotta-Sahne zubereiten, kalt stellen
- * Wassermelone in Scheiben schneiden, abgedeckt kalt stellen

Wenn die Gäste Platz genommen haben

- * Gefüllte Paprika fertig stellen, in den heißen Ofen schieben
- * Vorspeise anrichten

Nach der Vorspeise

- * Hauptgericht anrichten

Nach dem Hauptgang

- * Dessert anrichten

Einkaufsliste

500 g Datteltomaten
 5 Knoblauchzehen
 1 Fenchelknolle
 1 Bund Rauke
 1 Bund glatte Petersilie
 600 g festkochende Kartoffeln
 500 g gemischtes Hack
 250 g Ricotta
 1 Bio-Zitrone
 2 Eier (Kl. M)
 4 orangefarbene Paprikaschoten
 2 El Mandelblättchen
 100 ml Schlagsahne
 800 g Wassermelone
 2 El flüssiger Honig

Vorratsschrank

1 Tl Zucker
 Salz, Pfeffer
 8 El Olivenöl
 2 El Weißweinessig
 2 Zwiebeln
 2 El Semmelbrösel
 400 ml Fleischbrühe

Lust auf Wein?

Nehmen Sie Grauburgunder oder Pinot grigio, wie die Rebsorte in Italien heißt

Für jeden Tag 09/2010 Seite 82 – Wäscheklammer: TM 77 Seite 83 – Glas: Ikea. Adressen S. 127

Vorspeise Fenchelsalat

Schnörkellose Eleganz: Diese Vorspeise prahlt mit Vitaminen – und punktet mit Geschmack und Optik selbst getrockneter süßer Datteltomaten

Für 4 Portionen: **1 500 g Datteltomaten** längs halbieren und entkernen. **4 Knoblauchzehen** andrücken. Tomaten und Knoblauch mit **½ Tl Zucker**, Salz und **2 El Olivenöl** mischen. Tomaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der mittleren Schiene 1½ Std. trocknen. Die Ofentür ab und zu öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. **2 2 El Weißweinessig** mit 1 El Wasser, **½ Tl Zucker**, Salz, Pfeffer und **4 El Olivenöl** verrühren. **1 Fenchelknolle** putzen, Grün beiseitelegen, Fenchel halbieren und in feine Scheiben hobeln. **1 Bund Rauke** waschen und trocken schleudern. **3** Rauke, Fenchel und Tomaten anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Trockenzeit)
Pro Portion: 3 g E, 15 g F, 9 g KH = 193 kcal (811 kJ)

Menü
für 4



Hauptspeise

Gefüllte Paprika

Besonders fein dank raffinierter Hack-Ricotta-Füllung. Mit diesen Prachtexemplaren lassen Sie für Ihre Gäste kulinarisch die Sonne aufgehen

Für 4 Portionen: **1** 2 Zwiebeln und **1** Knoblauchzehe fein würfeln. Blätter von **1** Bund glatter Petersilie hacken. **600 g festkochende Kartoffeln** schälen, in Scheiben schneiden und mit kaltem Wasser bedecken. **2** **500 g gemischtes Hack** mit **150 g Ricotta**, je der Hälfte der Zwiebeln und der Petersilie, Knoblauch, **1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale**, **2 Ei Semmelbröseln** und **2 Eiern** (Kl. M) mischen. Salzen und pfeffern. **3** Die Deckel von **4 orangefarbenen Paprikaschoten** abschneiden. Kerne und Trennhäute aus den Schoten entfernen, auf der Unterseite leicht begradigen, damit sie nicht umfallen. Paprika mit Hackmasse füllen. **4** **2 El Olivenöl** in einem Bräter erhitzen. Restliche Zwiebeln und abgetropfte Kartoffelscheiben 5 Min. darin dünsten, salzen und pfeffern. **400 ml Fleischbrühe** zugießen, aufkochen und Paprikaschoten und -deckel nebeneinander hineingeben. **5** Im heißen Ofen bei 200 Grad im unteren Drittel 45 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert). 15 Min. vor Ende der Garzeit die Deckel evtl. auf die Schoten setzen. Restliche Petersilie unter die Kartoffeln mischen.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden **Pro Portion:** 36 g E, 35 g F, 28 g KH = 587 kcal (2459 kJ)





Menü für 4

Dessert

Melone mit Ricotta-Sahne

Schnell geschnippelt, gerührt und angerichtet: Entspannung auch für den Gastgeber garantiert

Für 4 Portionen: 1 2 El Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 100 ml Schlagsahne steif schlagen. 100 g Ricotta, ½ TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale und 2 TI Zitronensaft unterrühren. 800 g Wassermelone schälen, in Scheiben schneiden und entkernen. Scheiben auf 4 Teller legen und mit je 2-3 El Ricotta-Sahne und ½ El flüssigem Honig anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreut sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion: 4 g E, 13 g F, 14 g KH = 200 kcal (835 kJ)

Kräuter statt Blumen

Warum viel Geld für **Tischdeko** ausgeben? Holen Sie Ihre Küchenkräuter vom Fensterbrett und setzen Sie sie als duftende Deko auf dem Tisch in Szene

ZIERDE & GASTGESCHENK IN EINEM

Wienern Sie vier leere Konservendosen blank und setzen Sie je ein Töpfchen Küchenkraut hinein. Namen der Gäste, Menükarte oder einfach „Guten Appetit“ in Schönschrift auf Zettel schreiben und mit Gummiband an den Dosen befestigen. Beim Abschied jedem Gast als Erinnerung an den schönen Abend ein duftendes Kraut mit auf den Weg geben.

