



Leichte Sommerküche

Menü

Parma Pesto Stangen
Schinken Melonen Spiesse

Roher Artischockensalat mit Fenchel und Orangen

Entrecôte double mit karamellisierten Aprikosen
Rüebli- und Kefen Gemüse

Mangocarpaccio mit Vanilleglace und
Sesamschaum



Parma-Pesto-Stangen

Zutaten: (für cirka 30 Stück)

2 Packungen frischer Pizzateig (à 550 g).
80 g Pesto (Glas)
30 Scheiben (cirka 300 g) Parma-Schinken
Backpapier

Zubereitung:

Einen Pizzateig auf einem grossen Brett entrollen. Die Hälfte einer Längsseite mit cirka 40 g Pesto bestreichen. Andere Längsseite darüber klappen. In cirka 15 Streifen (à cirka 2.5 cm) schneiden. Zweiten Pizzateig ebenso verarbeiten.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Ofen vorheizen auf 225 Grad Celsius. Je eine Schinkenscheibe längs zusammenfalten und auf 1 Teigstreifen legen. Streifen zu einer Kordel drehen und auf 26 cm Länge ziehen.

Die Teigenden zusammendrücken. Stangen auf die Bleche legen. Nacheinander im heissen Ofen cirka 10 Minuten goldbraun backen.





Schinken-Melonen-Spiesse

Zutaten: (für cirka 20 Stück)

½	Charetais- oder Honigmelone (cirka 450 g)
10	Scheiben Parmaschinken
8 Stiele	Basilikum
150 g	Mini-Mozzarella-Kugeln (20 Stück)
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
20	Spiesschen

Zubereitung:

Melone entkernen, in Spalten schneiden, Schälen und in 20 Würfel schneiden. Schinkenscheiben längs halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Je 1 Melonenwürfel mit je 1 Schinkenstreifen umwickeln. Mit je 1 Mozzarellakugel und 1 Basilikumblättchen auf die Spiesschen stecken. Mit Öl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.





Roher Artischockensalat mit Fenchel und Orangen

Zutaten: (für 4 Personen)

2	Zitronen
1 TL	Zucker braun
	Salz
	schwarzer Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4	Artischocken mittelgross, eventuell von der spitzen, italienischen Sorte
1	Fenchel klein
2	Orangen
4	Zweige Dill
4	Zweige Basilikum
5	Oliven, violette

Zubereitung:

Den Saft von 1 Zitrone auspressen und mit reichlich Wasser in eine grosse Schüssel geben.

Die zweite Zitrone ebenfalls auspressen und in eine mittlere Schüssel geben. Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl beifügen und alles gut verrühren.

Die Stiele der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Die äusseren, harten Blätter ausbrechen, bis die hellgelben, zarten Blätter zu sehen sind, dann den Kopf der Artischocken auf den Rand der zarten Blätter zurückschneiden. Mit einem Kugelausstecher oder einem spitzen kleinen Messer das sogenannte Heu in der Mitte sauber herauslösen. Die Artischocken sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

Den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün für die Garnitur beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren.

Den Fenchel und anschliessend die Artischockenböden auf einem Gemüsehobel in ganz feine Scheiben schneiden. Beides sofort mit der Sauce mischen. Von den Orangen jeweils oben und unten einen Deckel abschneiden. Dann die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Anschliessend die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden, dabei den auslaufenden Saft auffangen und zum Artischocken- Fenchel-Salat geben. Dill und Basilikum grob hacken.

Zum Anrichten die Oliven und die Kräuter unter den Salat mischen und diesen, wenn nötig nachwürzen. Den Salat auf Tellern anrichten und die Orangenfilets darüber verteilen.

Gwörztüüfel





Entrecôte double mit karamellisierten Aprikosen

Zutaten: (für 4 Personen)

2 EL	Butter
200 g	Schalotten
400 g	Aprikosen in Schnitzen
3 EL	Rohzucker
1	Sternanis
¼ TL	Koriandersamen
	schwarzen Pfeffer
	Fleur de Sel
1 dl	weissen Traubensaft
2	Entrecôte double (je cirka 350 g / 4 cm dick)

Zubereitung:

Butter in einer weiten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotten und Aprikosen cirka 5 Minuten andämpfen. Zucker darüberstreuen, 2 Minuten karamellisieren. Sternanis, Koriandersamen, Pfeffer und Fleur de Sel darüberstreuen, Traubensaft dazu giessen, cirka 8 Minuten köcheln. Anis entfernen, Pfanne von der Platte nehmen.

Entrecôte über mittelstarker Hitze (cirka 200 Grad Celsius) beidseitig je 5 Minuten grillieren, salzen. Entrecôte zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Karamellisierte Aprikosen auf Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden, auf den Aprikosen verteilen.



Rüebli und Kefen Gemüse

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Zwiebel gehackt
200 g Kefen
200 g Rüebli in Stäbchen geschnitten
 Butter
 Salz
 wenig Zucker

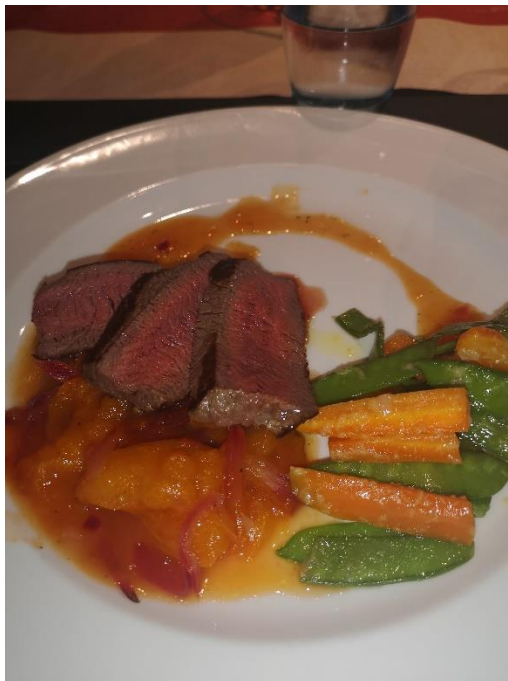
Zubereitung:

Butter in einer weiten Pfanne schmelzen. Zwiebel glasig dünsten. Die gedünsteten Zwiebeln in ein Tellerchen geben.

Kefen in einer Pfanne weich dünsten. Bei Seite stellen.

Die Rüebli in einer weiteren Pfanne weich dämpfen.

Zwiebel, Kefen und die Rüebli in heisser Butter kurz schwenken. Mit Salz und wenig Zucker würzen.





Mangocarpaccio mit Vanilleglace und Sesamschaum

Zutaten: (für 4 Personen)

2 kleine reife Mangos
2 EL Sesamsamen
1 Vanillestängel (Mark)
6 EL Milch
6 EL geschlagenem Rahm

Anrichten

4 TL Ahornsirup
4 Kugeln Vanilleglace

Zubereitung:

Mangos schälen und an den flachen Kernseiten entlang in dünne Scheiben schneiden.

Sesamsamen in einer Teflonpfanne (ohne Fettzugabe) goldgelb rösten.

Vanillemark mit der Milch glattrühren und die Hälfte der Sesamsamen dazugeben.
Den geschlagenen Rahm unterziehen.

Mangoscheiben auf Teller anrichten und mit dem Ahornsirup darüber träufeln.

Vanilleglace in der Mitte platzieren und mit einigen Tupfen Sesamschaum garnieren.
Mit dem restlichen gerösteten Sesam bestreuen.

