

Rheinhessisches Kräutersüppchen mit Landei & Croûtons

Zutaten für 4 Personen

200g Kartoffeln

50g Schalotten

1 EL Olivenöl

0,8l Gemüsebrühe oder Geflügelfond

200g Sahne

100g Grüne Sossenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch)

200g junger Spinat

1 Schale Gartenkresse

2 Landeier

Croûtons

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, frische Zitrone

Zubereitung

1. Kartoffeln und Schalotten schälen, klein schneiden und in Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Geben Sie ein Schluck Roséwein mit dazu. Anschließend mit Brühe aufgießen.
2. Nebenher den Spinat und die Grüne Sossenkräuter grob den Strung entfernen und waschen.
3. Die Landeier 8 min kochen abschrecken und anschließend schälen und halbieren.
4. Nachdem die Kartoffeln weich sind, Suppenansatz pürieren, nach & nach geben Sie die Sahne, Sossenkräuter & Spinat langsam hinzu und mixen es fein.
5. Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und frischer Zitrone ab.

Die Suppe kann nun schön in einem Tiefen Teller angerichtet werden.

Das halbierte Landei in die Mitte setzen, Kresse und Croûton darüber streuen.

Lassen Sie es sich schmecken...



Bunte Blattsalate mit Wildkräuter & rosa gebratener Entenbrust



Zutaten für 4 Personen

4 weibliche Entenbrüste (Rapsöl zum anbraten)

Zweige Thymian

1EL Butter

250g gepuzte Bunte Blattsalate, Lollo Rosso, Lollo Bianco, Eichblatt, Radicchio

100g Wildkräuter mit Blüten

Salatdressing (2 TL Senf mittelscharf, 2 TL Deutscher Honig, 12 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico bianco, Salz, Pfeffer & Zitronensaft)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, frische Zitrone

Zubereitung

1. waschen Sie den Salat unzerkleinert. Der Strunk wird immer entfernt, am besten in einer großen Schüssel mit viel kaltem und nicht unter fließendem Wasser - dadurch bleiben die Vitamine und Nährstoffe besser erhalten.
2. Wildkräuter zupfen und waschen.
3. Salatdressing zusammen mischen.
4. Entenbrüste mit Küchenpapier trockentupfen, von Sehnen und überstehender Fett Haut befreien. Die Entenhaut rautenförmig einritzen.
5. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten in eine leicht erhitze Pfanne mit 1 EL Rapsöl legen und die Brüste ca. 10-15min bei nicht allzu großer Hitze anbraten, bis die Haut schön braun und knusprig ist. Dabei das austretende Fett immer mal wieder abschöpfen. 1EL Butter und Zweige Thymian dazu geben und Entenbrust einmal drehen. Anschließend das Fleisch in einem vorgeheizten Backofen bei 120 Grad warmhalten.
6. Salat & Wildkräuter mit Salatdressing marinieren und auf dem flachen Teller anrichten.
7. Zum Schluss die Entenbruststücke in schräge Scheiben schneiden, um den Salat drum herum fächern und den Bratensatz darüber tröpfeln.

Wir wünschen guten Appetit...

Wildlachs in Sesam-Pfeffer-Kruste

Zutaten

für 4 Portionen



Sesam-Pfeffer-Kruste

6 EL	geröstetes Sesamöl
4 TL	weißer Sesam
4 TL	schwarzer Sesam
4 EL	Paniermehl
1/2 TL	zerstoßene Koriander Körner
1 TL	zerstoßener schwarzer und roter Pfeffer o. bunt

Kardamom-Joghurt

400g	Joghurt mit 10% Fett
5 EL	Olivenöl
5 EL	Limettensaft ca. 1 1/2 St.
	Salz, Pfeffer

Wildlachs + ca. 100g Reis pro Person

4 Stücke	Wildlachs (pro Person ca. 200-250 g)
1 Prise	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung

Für die Kruste das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Weißen und den schwarzen Sesam darin anrösten. Das Paniermehl dazu geben und langsam mitrösten lassen, bis es goldgelb ist. Die Mischung aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das Koriandergrün und den zerstoßenen schwarzen Pfeffer dazugeben.

Für den Kardamomjoghurt alle Zutaten vermengen; mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Reis kochen nach Rezept - Kochzeit 10 - 15 Min.

Den Lachs salzen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin scharf von beiden Seiten anbraten. Er sollte im Kern glasig bleiben. Die Kruste darauf verteilen und den Fisch auf einem Teller mit dem Reis und dem Joghurt daneben anrichten und mit Kräutern garnieren.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Ruhezeit	ca. 5 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten

Erdbeer-Granita

mit Aperol oder Campari

& Dollsecco Rosé



Zutaten für 4 Portionen

150 ml	Wasser
50 g	Zucker
100 ml	Erdbeeren, püriert aus 100 g Erdbeeren
50 ml	Campari oder Aperol, wahlweise San Bitter (alkohlfrei)

Zubereitung

Das Wasser mit dem Zucker verrühren, aufkochen und etwas abkühlen lassen.
Das Erdbeerpüree und den Campari oder Aperol oder die Bitterlimonade unterrühren.
Durch ein feines Sieb in ein flaches Gefäß gießen und
wenn es vollständig ausgekühlt ist, in den Gefrierschrank stellen.

Nach 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren. Den Vorgang noch zwei- bis dreimal im
Halbstundenabstand wiederholen.
Dann noch mind. 2 Stunden durchfrieren lassen.

Zum Servieren schabt man die Granita mit einem Löffel ab und füllt sie in
Cocktail/Sektschalen - mit Dollsecco auffüllen.

Wer will, kann das ganze noch garnieren: mit einer ganzen Erdbeere und frischer Melisse

Hinweis:

Mit Campari gibt es einen herberen Geschmack. 😊

Oder das Verhältnis Erdbeeren zu Aperol auf 75 g bzw. ml Erdbeerpüree und 75 ml Aperol
verändern auch. Einfach ausprobieren, was Euch besser schmeckt!

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Ruhezeit	ca. 5 Stunden
Koch-/Backzeit	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit	ca. 5 Stunden 15 Minuten