

Karotten - Orangen - Cremesuppe

500 g	Karotten in O	zusammen in
2	Zwiebeln in O	
<hr/>		
40 g	Margarine	andünsten (5 – 7 Minuten)
1 l	Brühe	hinzufügen, zum Kochen bringen und 15 – 20 Min. köcheln lassen

► pürieren

Saft von 1 – 2 Orangen (ca. 100 ml) zugeben und langsam erhitzen

► nicht mehr kochen lassen

125 g	Sahne	unterrühren, mit
	Salz und Pfeffer	abschmecken

Mit gehackter Petersilie anrichten

Marinierter Fisch mit Melonenkugeln (Salat) 6 Pers.

Zutaten: 350 g Fischfilet (Kabeljau oder Rotbarsch)
 1 Lollo Rosso
 1 Honigmelone

Marinade: 2 EL. Weißweinessig
 1 Tl. eingel. zerstoßener grüne Pfefferkörner
 1 geriebene Knoblauchzehe
 1 Tl. Salz
 2 EL. Oliven oder Sonnenblumenöl

Salatsauce: 3 EL. Weißweinessig
 1 Tl. eingel. zerstoßene grüne Pfefferkörner
 1 Tl. gekörnter Senf
 1 Pr. Zucker
 4 – 5 EL. Öl

Zubereitung: Fisch in 3 cm große Stücke schneiden
 Marinade herstellen und den Fisch 15 – 20 Min. marinieren

- ▶ während dieser Zeit Salat putzen, waschen, trocken tupfen und kreisförmig auf 6 Teller verteilen
- ▶ Melone halbieren, Kerne entfernen mit einem Kugelausstecher Bällchen aus dem Fruchtfleisch herstellen.
 Melonenkugeln darauf verteilen und mit der Salatsauce beträufeln

40 g Margarine Pflanze erhitzen und den Fisch in von beiden Seiten je 1 Min. anbraten
 Deckel auflegen, den Fisch bei ausgeschalteter Hitze 2 Min. garen

Die Fischstücke vorsichtig auf die Teller verteilen und sofort servieren

Fetatöpfchen (Vorspeise für 6 Personen)

1 Pk.	Fetakäse	in 6 Portionen schneiden
		5 Teile in feuerfeste Förmchen, zerkrümmeln
		die 6. Portion zu Seite legen
2	Tomaten	in Würfel schneiden
1	große Zwiebel	fein Würfeln, kurz mit
1 Tl	Butter	andünsten
25	grüne o. schwarze Oliven	halbieren

Fertigstellen:

- ▶ Tomaten, Zwiebel und Oliven der Reihe nach über den Fetakäse geben
- ▶ leicht mit Salz bestreuen
- ▶ je ½ - 1 Tl Oregano bestreuen
- ▶ restlicher Fetakäse über die fünf Förmchen krümmeln
- ▶ mit 1 EBl. gutem Öl beträufeln
- ▶ im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. bei 180° Heißluft überbacken oder 10 Min. übergrillen
- ▶ dazu wird eine Scheibe Baguette gereicht

Hackfleisch auf dem Blech

1500 g gewürztes Hackfleisch ½ und ½ evtl. beim Metzger bestellen

9 Essl. Weckmehl
Wasser

mit
vermengen, so, dass es krümelig wird,
zum Hackfleisch geben

.....
6 Eier
5 Zwiebeln □
3 EBl. scharfen Senf
2 EBl. Majoran
Salz
2 EBl. Thymian
1 TL Sambal Oleg
2 TL Chilipulver
2 TL Paprika

zugeben und alles gut vermengen, evtl. mit
Pfeffer nachwürzen

Fertigstellen:

Die Teigmasse auf ein Backblech streichen und mit feuchten Händen glätten

Im Backofen ca 30 – 40 Min. bei 180° - 200° C backen

In den letzten 10 Min. das Hackfleisch mit Zigeunersauce oder Chilisauce bestreichen und noch mal kurz überbacken

Dazu passt Knoblauchsoße und Baguette

Knoblauchsoße

250 g saure Sahne in einer Schüssel gut verrühren

.....

1	große Zwiebel	fein würfeln
2	Knoblauchzehen	mit Salz zerdrücken
1 Essl.	scharfen Senf	
1 Essl.	fein gehackte	Petersilie
100 g	Preiselbeeren (Glas)	
½ Tl	Zitronensaft	

.....

Fertigstellung:

Alle Zutaten mit der sauren Sahne verrühren und mit

1 Pr. Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken

Wird gereicht zu kaltem Fleisch aller Art

Für 20 Personen:

1000 g	saure Sahne
300 g	Zwiebeln fein würfeln
7-10	Knoblauchzehen zerdrücken
3-4 Essl.	scharfer Senf
3-4 Essl.	fein geh. Petersilie
400 g	Preiselbeeren
½ Tl.	Muskat, Salz, Cayennepfeffer

Weintrauben Bananencocktail

Marinade

2 Becher	evtl. Vanillejoghurt	Joghurt
1-2 Essl.	Zucker	mit dem Schneebesen verrühren
1 Tl.	Rum (kann auch weggelassen werden)	
1 Tl.	Zitronensaft	

2	Bananen	in halbe Scheiben schneiden
---	---------	-----------------------------

500 g	blaue oder grüne Weintrauben	waschen, halbieren, Kerne entfernen
-------	------------------------------	-------------------------------------

Fertigstellung:

Weintrauben und Bananen vorsichtig mit dem Joghurt vermengen,
in 4 Portionsschälchen verteilen und
mit Raspelschokolade verzieren.