

Rosmarin-Aprikosen mit Rohschinken

Kalte Artischockensuppe

Rauchforellen Tartar asiatisch

Lammhüftchen mit Zitronenmelissen Sauce Bratkartoffeln

Cantuccini mit Vin Santo

Rosmarin-Pfirsich mit Rohschinken

Bild Seite 63

Apéro für 4 Personen

- 4 Pfirsiche
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 80 g Rohschinken

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Pfirsiche halbieren, Steine entfernen. Pfirsichhälften in Schnitze schneiden. Mit dem Öl bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rosmarinnadeln dazuzupfen. Ca. 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Rohschinken in mundgerechte Stücke zupfen und darüber verteilen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitung ca. 5 Minuten
+ ca. 15 Minuten backen
Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 5 g Fett,
11 g Kohlenhydrate, 500 kJ/120 kcal

! Schon gewusst?

Der Backofen ist optimal ausgelastet, wenn gleichzeitig mehrere Gerichte darin gebacken werden. Restwärme für knuspriges Brot nutzen.



Kalte Artischockensuppe

375	gr	Artischocken (gekocht und abgetropft)
2	dl	Weisswein
4	dl	Bouillon
2	dl	Sauerrahm
		Salz und Pfeffer

Alles zusammen mixen, durch ein Sieb passieren und kalt stellen.

Asiatisches Forellentatar

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 600 g geräucherte Forellenfilets ohne Haut, entgrätet, gehackt
- 1 Limette, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
- 2 cm Ingwerwurzel, fein gerieben
- ½ roter Peperoncini, entkernt, gehackt
- 1 EL Sesamöl
- ½ Bund Schnittlauch, geschnitten
- 1 EL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer
- Korianderblättchen

ZUBEREITEN Fisch mit allen Zutaten bis und mit Sesam mischen, würzen. Forellentatar anrichten, mit Koriander garnieren.

DAZU PASST

Frisch frittierte Pappadums, nature Sushi- oder Basmatireis.



Lammhuf mit Zitronenmelissensauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 75 Minuten

- 3 Lammhufstücke, je ca. 250 g
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl (1)
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ dl Weisswein
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 40 g gemahlene geschälte Mandeln
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 dl weisser Balsamicoessig
- 1 Teelöffel Honig
- 4 Esslöffel Olivenöl (2)

- Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- Die Lammhufstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die erste Portion Olivenöl beifügen und die Lammhufstücke rundum je nach Grösse insgesamt 4–6 Minuten anbraten. Die letzten 1–2 Minuten den Rosmarin beifügen und mitbraten. Dann die Lammhufstücke sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Den Bratensatz mit Weisswein auflösen und mit dem Rosmarin über das Fleisch geben. Die Lammhuf im 80 Grad heissen Backofen 1–1½ Stunden nachgaren lassen.
- Die Zitronenmelisse mitsamt feinen Stielen grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Mandeln, der Bouillon, dem Essig dem Honig und der zweiten Portion Olivenöl (2) in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer

- fein pürieren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad einstellen und die Lammhufstücke in der aufsteigenden Hitze 5–6 Minuten Temperatur annehmen lassen.
- Das Fleisch in Tranchen schneiden und mit etwas Zitronenmelissensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren; je nach Gewicht genügt eventuell 1 Stück Lammhuf.

Pro Portion 42 g Eiweiss, 21 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 416 kKalorien oder 1739 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Cantuccini

swissmilk

Zutaten

70 Stück

Backpapier

Mehl zum Formen

Teig:

2 Eier

200 g Zucker

1 Prise Salz

50 g Butter, flüssig, ausgekühlt

2 EL Dessertwein, z.B. Sauternes oder Vin Santo

300 g Mehl

2 TL Backpulver

200 g Mandeln, grob gehackt, geröstet, ausgekühlt

Garnitur:

wenig Eiweiss, zerklopft

Rohrzucker oder Zucker



Zubereitung

Zubereiten: 40min

Kochen / Backen: 25min

Auf dem Tisch in: 1h5min

1. Eier, Zucker und Salz rühren, bis die Masse hell ist. Butter und Dessertwein darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit den Mandeln dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen.
2. Teig in 4 Teile schneiden, auf Mehl zu Rollen von ca. 3 cm Durchmesser formen. Mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Teigrollen mit wenig Eiweiss bestreichen und mit Zucker bestreuen.
3. Ofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (200°C Ober-/Unterhitze).
4. Teigrollen 20–25 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen.
5. Rollen herausnehmen, noch warm schräg in ca. 1.5 cm breite Cantuccini schneiden und auf das Blech legen. 5–8 Minuten fertig backen, ihm geöffneten Ofen austrocknen und auskühlen lassen.

Cantuccini schmecken fein zu Kaffee, Tee oder einem Glas Milch oder in Dessertwein getunkt.

Cantuccini lassen sich trocken und kühl in einer geschlossenen Dose 3–4 Wochen aufbewahren.