

Schnelle und sehr leckere Gerichte

findet man wieder in dieser Ausgabe.

Die **"Zucchini-Suppe"** mit Kartoffeln und Käsesorten ist sehr lecker. Dekorieren sollte man mit Blatt Petersilie und Majoran.

"Melonensalat mit Schinken und Nudeln": Dieser Salat ist durch die Zugabe von Nudeln ein richtiger Sattmachersalat. Galia Melone und Wassermelone passen sehr gut zum Serranoschinken.

Ein ganz schnelles Gericht sind **"Medaillons mit Aprikosen und Gorgonzola"**. Man kann dazu einen Rucola Salat servieren und frisches Ciabatta-Brot.

Gerne gegessen werden auch die **"Mettbällchen auf Hot Dog Brötchen"**. Das Rezept macht wenig Arbeit. Man kann aber auch gleich viel mehr Mettbällchen herstellen und dann einfrieren, so hat man immer wieder Nachschub.

Zucchini-Suppe



Zutaten für 5-6 Personen:

800 g Zucchini grün oder gelb
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Kartoffeln, vorbereitet gewogen
2 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
600 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Creme fraiche
4 EL Frischkäse, Kräuter
Chilisalz
Deko: Blatt Petersilie, Majoran

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Zucchini und die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Brü-

he zugeben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zucchini zugeben und weitere 6 Minuten kochen lassen. Creme fraiche und Kräuterfrischkäse zugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Würzen mit Salz, Pfeffer und Chilisalz.

Servieren:

Die Suppe in Suppentassen füllen und mit gehackter glatter Petersilie und Majoranblättchen dekorieren.

Man serviert dazu geröstete Baguettescheiben. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten etwas rösten.

Melonensalat mit Schinken und Nudeln



Zutaten für 4 Personen:

½ Galia Melone, ersatzweise Honigmelone
¼ Wassermelone
½ Kopf Eisbergsalat, ersatzweise ein Bund Rucola
200 g Serranoschinken fein geschnitten
180-200 g Nudeln, hier Gnocchetti Sardi
150 g Kirschtomaten
Dressing:
Salz, Pfeffer, Ahornsirup
3 EL heller oder dunkler Balsamico
2 TL Quittensenf, ersatzweise Feigensenf
3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln nach Vorschrift im Salzwasser bissfest garen, abgießen.

Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.

Galia Melone entkernen und ohne Schale in Streifen schneiden. Wassermelone schälen und das Fruchtfleisch ohne Kerne in Würfel schneiden. Schinkenscheiben aufrollen.

Essig mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup verrühren. Quittensenf zugeben und das Öl darunter schlagen.

Anrichten:

Eisbergsalat auf Tellern verteilen, darüber die Nudeln streuen und mit Dressing beträufeln.

Kirschtomaten, Streifen der Galia Melone und Wassermelonenwürfel darauf anrichten.

Den Rest Dressing über den Salat laufen lassen und mit aufgerollten Serranoschinkenscheiben belegen.

Anmerkung:

Dieser Salat ist durch die Zugabe von Nudeln ein richtiger Sattmachersalat. Anstelle der vorgegebenen Nudelsorte kann man auch eine kurze Penne nehmen.

Die Zugabe von Nudeln ist nicht zwingend notwendig.

Falls keine Nudeln eingesetzt werden, kann man geröstete Baguettescheiben dazu reichen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Medaillons mit Aprikosen und Gorgonzola



Zutaten für 4 Personen:
600-700 g Schweinefilet
Salz
Pfeffer schwarz aus der Mühle
2 EL Butterschmalz, ersatzweise neutrales Öl
1 Knoblauchzehe
150 g Gorgonzola-Käse
Butter für die Form
1 Dose Aprikosenhälften

Zubereitung:

Schweinefilet in Medaillons schneiden, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Knoblauch in Stifte schneiden und mit in die Pfanne geben.

Aprikosen abtropfen lassen. Gorgonzola in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.

Eine passende Auflaufform ausbuttern und die Medaillons hinein geben. Jedes Medaillon mit einer Aprikosenhälfte und einer Gorgonzola-Scheibe belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

Anrichten:

Die Medaillons auf Platten anrichten. Man kann alles gut auf Rucola-Salat servieren. Dazu passt frisches Ciabatta-Brot

Anmerkung:

Das Gericht kann sehr gut als Hauptspeise oder auch als Abendbrot-Gericht gegessen werden.

Das Rezept ist leicht zu machen und gelingt immer.

Mettbällchen auf Hot Dog-Brötchen



Zutaten für 4 Stück:

4 Hot Dog-Brötchen, längere Weißbrot-Brötchen
4 TL Remoulade
2 Scheiben würziger Käse, z. B. Bergkäse
5-6 Salatblätter
2 kleine Tomaten
2 TL Majonaisse
300 g Hackfleisch, halb und halb
3 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer, Paprika
1 Ei
½ TL Senf
½ Bund Schnittlauch
2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Hackfleisch mit Ei, Senf, Paniermehl, Salz, Paprika und Pfeffer gut vermengen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zugeben.

Sehr kleine Bällchen formen und in heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten.

Hot Dog-Brötchen längs einmal durchschneiden und mit Remoulade bestreichen.

Die Käsescheiben vierteln, die Salatblätter zerrupfen und die Tomaten in kleine Scheiben schneiden.

Auf jede Brötchenseite eine kleine Käsescheibe legen, darauf den Salat mit Tomate platzieren. Auf die obere Hälfte kleine Majonaisse-Tupfen verteilen. Auf die untere Hälfte je 4-5 Mettbällchen legen.

Anmerkung:

Auf die Mettbällchen kann man noch etwas Hamburger Sauce, Ketchup oder Steaksauce geben.

Das Rezept ist für ein Abendbrot oder einen kräftigen Snack gedacht.

Der Hot Dog wird auch sehr von Kindern geliebt.