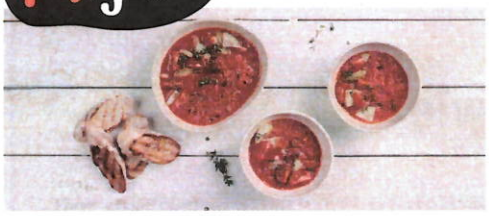

Pikante Wassermelonen-Suppe

Glutenfrei Laktosefrei Vegetarisch

Zutaten

Vorspeise

Ergibt ca. 10 dl

500 g	Wassermelonen gerüstet gewogen
220 g	Salatgurken
1	grosse Knoblauchzehe
½	Zitrone
2 dl	Tomatensaft
3 EL	Condimento bianco
1 EL	Olivenöl
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Salz
	Pfeffer
8	Cherrytomaten
4 Zweige	Thymian

So gehts

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Kühl stellen: ca. 1 Stunde

Gesamt: **1 Std. 20 Min.**

1

Wassermelone in grobe Stücke schneiden. Gurke schälen. Gurke in Stücke schneiden. Etwas Gurke für die Garnitur beiseitestellen. Melonen und Gurkenstücke in einen Mixer geben. Knoblauch dazupressen. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale, Tomatensaft, Condimento bianco, Öl, Pfeffer und Salz dazugeben. Alles fein pürieren. Mindestens eine Stunde kühl stellen. Mit Pfeffer abschmecken.

2

Zum Servieren Cherrytomaten vierteln. Suppe mit beiseitegestellten Gurkenstücken und den Cherrytomaten anrichten. Mit Thymianzweig garnieren und sofort servieren.

KNOBLAUCHCROSTINI

Erstellt von Mampferella

Die Knoblauchcrostini passen als Snack, als Beilage oder als Fingerfood. Ein einfaches und schnelles Rezept.

Zutaten für 4 Portionen

1	Stk	Baguette lang
3	EL	Butter zimmerwarm
2	Stk	Knoblauchzehen
1	EL	Petersilie gehackt
1	Prise	Pfeffer
1	Prise	Salz

Zeit

25 min. Gesamtzeit | 15 min. Zubereitungszeit | 10 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Butter mit Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie cremig rühren.
2. Das Baguette in Scheiben schneiden, etwas von der Knoblauchbutter auf die Brötchen streichen. Brötchen auf das Backblech legen und in den Ofen schieben. Für 8 Minuten backen und danach heiß servieren.

Tipps zum Rezept

Passt sehr gut zu Cremesuppen.

Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
92	7,42 g	1,20 g	4,99 g

Detaillierte Nährwertinfos

Gefülltes Basilikum-Schweinsfilet vom Grill

Statt Schweinsfilets können auch Pouletbrüstchen auf diese Weise zubereitet werden.

Vorbereitung: 30min

Koch-/Backzeit: 20min

Glutenfrei Lactosearm

ZUTATEN

Ergibt 7-8 Portionen

1 grosser Bund Basilikum
30 g Mandelblättchen
60 g Dörrtomaten in Öl eingelegt
40 g Parmesan gerieben
2 1/2 Esslöffel Olivenöl (1)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grosses Schweinsfilet ca. 500 g
3–4 Scheiben Rohschinken, dünn geschnitten
1 Esslöffel Olivenöl (2)
1 Esslöffel Senf
ca. 16 Scheiben magerer Bratspeck

NÄHRWERT

Pro Portion

315 kKalorien
1317 kJoule
28g Eiweiss
21g Fett
3g Kohlenhydrate

Erschienen in
06/07 | 2020, S. 56

ZUBEREITUNG

1. Insgesamt 6 Stück Küchenschnur von etwa 15 cm Länge sowie 1 Stück von 50 cm Länge zuschneiden. Die Schnurstücke in warmem Wasser einlegen.

2. ½ Bund Basilikum mitsamt Stielen hacken und in einen hohen Becher geben. Vom restlichen Basilikum die Blätter abzupfen und beiseitelegen.

3. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Dörrtomaten in feine Streifen schneiden, dann grob hacken. Mit den Mandelblättchen, dem Parmesan, der ersten Portion Olivenöl (1) sowie einigen Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle zum Basilikum im Becher geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren.

5. Das Schweinsfilet der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden. Auseinanderklappen und zwischen Klarsichtfolie mit dem Wallholz flachklopfen. Das Fleischrechteck mit den Rohschinkenscheiben sowie den beiseitegelegten Basilikumblättern belegen. Die Dörrtomatenmischung darauf verteilen. Das Filet satt aufrollen.

6. Die zweite Portion Olivenöl (2) mit dem Senf verrühren und das aufgerollte Schweinsfilet rundum damit bestreichen. Dann die Speckscheiben leicht überlappend in der Länge des Schweinsfilets auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Schweinsfilet darauflegen und mit den Speckscheiben umwickeln. Zuerst mit den 6 vorbereiteten Küchenschnüren der Breite nach, dann mit der längsten Schnur einmal der Länge nach binden. Kühl stellen.

7. Das Schweinsfilet etwa ½ Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann auf dem Grillrost oder in einer Grillschale bei Mittelhitze 18–20 Minuten braten. Vor dem Aufschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

© Annemarie Wildeisens KOCHEN – https://www.wildeisen.ch/

Ofenblumenkohl mit frischem Knoblauch und Basilikum

für 4 Personen (Vorspeise)

• frischer Bio-Blumenkohl (1 grosser oder 2 kleine) • Stiel vom frischen Knoblauch, in feine Streifen geschnitten (Menge nach Geschmack) • 1 dl Olivenöl • Salz • 2 EL Olivenöl • Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone • Pfeffer • 1 Bund Basilikum, die Blätter in feine Streifen geschnitten

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen. Mit dem fein geschnittenen Knoblauchstiel in eine Schüssel geben. Mit dem Öl beträufeln, salzen, alles mit den Händen gut mischen und auf einem grossen, mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen bissfest garen (ca. 30 Minuten). Die 2 EL Olivenöl mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft mischen. Über den warmen Blumenkohl giessen, gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Basilikumblättchen unterziehen. Als lauwarmen Salat oder als Beilage servieren.

Stinker und Stinker gesellt sich gern: Auch den Blumenkohl halten viele für eine Geruchsbelästigung. «Dabei ist es ein wunderbares Gemüse», sagt Claudia Wiedmer.

Brigitte

© Thomas Neckermann

BRIGITTE-Rezept

Marinierte Kirschtomaten aus dem Backofen

einfach, vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen

1 Kilogramm Kirschtomaten
5 EL Olivenöl
2 EL Balsamessig
1 ½ EL brauner Rohrzucker
Meersalz (am besten Fleur de Sel)
frisch gemahlener Pfeffer
3 Zweige Rosmarin

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Tomaten abspülen, trocken tupfen und halbieren. Auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl und Essig beträufen und mit Zucker bestreuen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln von 2 Zweigen abstreifen und fein hacken. Gehackten Rosmarin über die Tomaten streuen und alles gut mischen. Tomaten im Ofen etwa 20 Minuten rösten. Tomaten herausnehmen und mit dem restlichen Rosmarinzweig dekorieren. Lauwarm oder kalt servieren.

Zutaten: Gemüse & Salat
Anlass: Party & Buffet

Kategorie: Vorspeise, Beilage
fertig in: 30 Minuten
Pro Portion: 100 kcal, 7g Fett, 7g Kohlenhydrate, 2g Eiweiß

Erdbeeren mit Rosenwasser und Limettensaft mariniert für ca 4 Personen

- 2 Körbchen schöne feste Erdbeeren geputzt und geschnitten
- 2 EL Zucker
- 1 Limette, Saft und Schale dazugeben
- Ca 3 -4 EL Rosenwasser dazugeben, alles gut mischen, mit Klarsichtfolie decken und in den Kühlschranknstellen. Min 1 Std vor dem Essen herausnehmen. Max 2 Std vor dem Gebrauch zubereiten sonst wird alles matschig
- zB eine Kugel Fiori die Latte (Eis von der Coop) und die Erdbeeren darüber anrichten, mit etwas Rahm garnieren und einem Blatt Minze. En Guetä

LG