

## Kräuter-Focaccia (2 Stück)

1 kleine Zwiebel  
250 g Weizenmehl  
50 g Weichweizengrieß  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Backpulver  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
2 EL getrocknete italienische Kräuter  
(oder frische, fein gehackte Kräuter)  
1 TL Salz

außerdem:

ca. 4 EL Joghurt zum Bestreichen  
3-4 EL geriebener Parmesan zum Bestreuen  
Backpapier für das Blech

Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den übrigen Teigzutaten vermischen. Alles mit ca. 170 ml warmem Wasser in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig klebt, eventuell noch etwas Mehl dazugeben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 180°(Umluft 160°) vorheizen. Den Teig zu einem ca. 20x30cm großen flachen Brot formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einer Gabel im Abstand von 1 cm in den Teig stechen. Das Brot im heißen Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen, bis es ganz leicht gebräunt ist.

Das Brot aus dem Ofen nehmen, mit dem Joghurt bestreichen und mit dem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen ca. 10 Min. weiterbacken, bis der Käse goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und etwas abgekühlt servieren.

## Dillsuppe mit Chili-Shrimps (4 Portionen)

1 Zwiebeln

2 EL Butter

150 ml Gemüsebrühe

150 ml Weißwein

200 ml Sahne

Cayennepfeffer, Salz

4 EL Dill, gehackt

1 Chillischote

Öl

100 ml Milch

100 ml Sahne

Zwiebeln in Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe und Wein und ablöschen. Pfeffern und salzen (evtl. pürieren), Sahne dazugeben und ca. 5 min köcheln lassen.

Dill und Shrimps in die Suppe geben.

Shrimps auf Spieße stecken. Mit Chili und Öl in der Pfanne kurz anbraten.

Sahne und Milch erhitzen. Mit Schneebesen schaumig schlagen.

Suppe mit Schaum, Dill und Shrimps-Spießen servieren.

### Spinat Lachs Rolle (1 Rolle)

125 g Spinat, fein gehackt

5 Eier (groß)

50 g Parmesan, gerieben

250 g Lachs

200 g Frischkäse mit Kräutern

Salz, Pfeffer



Eier schaumig schlagen. Spinat, Salz, und Pfeffer mit der Eiermasse mischen.

Hohes Backblech mit Backpapier auslegen und mit Parmesan bestreuen, die Masse darauf verteilen.

10 Min. bei 200 Grad backen, kalt werden lassen, umdrehen, so dass die Fülle auf die Käseseite kommt.

Kräuterfrischkäse mit etwas Milch verrühren und den Teig damit bestreichen, darauf den Lachs verteilen.

Das Ganze fest rollen und in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 6 Stunden kühlen. Danach in beliebig dicke Scheiben schneiden.

### Senfdressing für Feldsalat (2 Personen):

100 Gramm Speckwürfel in etwas Öl anbraten.

Die folgenden Zutaten vermengen:

- 2 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Essig
- 1/2 - 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
- etwas Salz und Pfeffer

Die angebratenen Speckwürfel ausgekühlt in die Soße mischen und je nach Geschmack nachwürzen.

Tipp: Wer es gerne kross mag, kann Weißbrot in Würfel schneiden, diese in ein wenig Öl anbraten und zum Schluss als Finish über den Salat streuen.

## Überbackene Schweinemedallions (4 Personen)

600 - 800 g Schweinelende

500 g frische Champignons

500 ml Sahne

3 Stück Schmelzkäse (ca. 60 g)

1 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

Gewürz (z. B. Schweizer Lendentopf)



Lenden enthäuten, in Scheiben schneiden, einwürzen, von beiden Seiten anbraten und in eine eingefettete feuerfeste Form legen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Sahne, geschnittene Champignons, Schmelzkäse, 1-2 EL Gewürz zugeben und durchköcheln lassen.

Das Ganze nun über die Lendenscheiben in die feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 - 25 Min. garen lassen.

Brocolliröschen bissfest garen, Mandeln in Butter goldbraun rösten.

Kartoffeln putzen, kochen, halbieren und mit Öl bestreichen.

Von beiden Seiten anbraten, mit Rosmarin und Salz bestreuen.

## Joghurtmousse

300 g Naturjoghurt

200 g Schmand

3 Blatt Gelatine (gemahlen)

1/2 Zitronen

75 g Puderzucker

150 ml Sahne

375 g gemischte Beeren

Rotwein, Gewürze, Zucker



Joghurt und Schmand mit der Zitrone verrühren.

Gelatine in den Joghurt rühren und ca. 1 min. mit dem Rührgerät unterrühren.  
Dann den Puderzucker dazugeben.

Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben.

In Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

## Beschwipste Beeren

Etwas Rotwein, Zucker und Gewürze (z. B. Zimt, Vanille) aufkochen.

Beeren dazugeben, kurz köcheln lassen und dann pürieren.

Auf das Joghurtmousse geben und mit Sahne und Minzblatt dekorieren.