

Fruchtiger Geflügelsalat

Zutaten:

Für 12 Personen

- 750 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl
- 125 ml Öl
- Salz, Pfeffer
- 500 g Erdbeeren
- 500 g Aprikosen
- 2 Avocados
- 1 EL Mohnsaat
- 150 ml Weißweinessig
- Zucker
- 2 Stiel/e Minze
- 1 Kopfsalat

Zubereitung:

45 Minuten

Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet darin von jeder Seite 6–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und quer in Spalten schneiden.

Für die Vinaigrette Mohn mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen. 125 ml Öl in dünnem Strahl unterschlagen.

Fleisch würfeln (ca. 2 cm). Minze waschen, in feine Streifen schneiden. Beides mit vorbereiteten Zutaten und Mohnvinaigrette mischen. Salat waschen, putzen und eine Schüssel mit den Blättern auslegen. Geflügelsalat einfüllen.

Klassischer Nudelsalat mit Fleischwurst

Zutaten:

Für 4 Personen

- 200 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 EL Senf
- 1 Eigelb (Größe M)
- 3 EL Obstessig + etwas zum Abschmecken
- Salz
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 300 g Spiralnudeln
- 4 Eier (Größe M)
- 150 g Fleischwurst
- 1 Bund Petersilie
- 1 Dose(n) (425 ml) Gemüsemais
- 150 g Vollmilch-Joghurt

Zubereitung:

35 Minuten

Erbsen bei Zimmertemperatur auftauen. Für die Mayonnaise Senf, Eigelb, Essig und 1/2 TL Salz in einen schlanken Rührbecher geben. Öl dazugeben und das Eigelb mit dem Pürierstab auf kleinster Stufe zu einer Emulsion verrühren. Erst wenn von außen deutlich eine Verbindung zu sehen ist, den Pürierstab langsam hochziehen und das übrige im Becher verbliebene Öl mit der Emulsion zu einer Mayonnaise verrühren. Mit Pfeffer würzen

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Eier in kochendem Wasser 8–10 Minuten hart kochen. Haut von der Wurst abziehen. Wurst der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken

Nudeln in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mais abgießen und abtropfen lassen. Joghurt, Mayonnaise, Petersilie, Nudeln, Mais, Erbsen und Wurst zu einem Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eier pellen und grob klein schneiden. Zum Salat geben und vorsichtig unterheben

Pasta-Salat mit Joghurt-Pesto

Zutaten:

Für 4 Personen

- 300 g Farfalle Nudeln
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 100 g griechischer Sahnejoghurt
- 4 EL Weinessig
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Pfirsiche
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Packung (150 g) Mini Mozzarellakugeln
- 1 Beet Kresse
- 1 Glas (370 ml) entsteinte Kalamata Oliven

Zubereitung:

35 Minuten

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Für die Soße getrocknete Tomaten, Joghurt und Weinessig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pfirsiche waschen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, dann in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Sonnenblumenkerne darin unter Wenden rösten. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarellakugeln halbieren. Kresse vom Beet schneiden. Oliven abgießen und abtropfen lassen.

Nudeln, Paprika, Pfirsiche, Tomaten, Mozzarella, Oliven und Soße mischen und anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und Kresse bestreuen.

Süße Pfannkuchen mit Quarkfüllung

Zutaten:

Für 4 Personen

400 ml Milch
3 Eier
300 g Weizenmehl
6 EL Zucker
500 g Quark
100 ml Sahne
3 EL Zucker
Öl zum Ausbacken
Puderzucker

Zubereitung:

20 Minuten

Die Milch und die Eier verquirlen. Das Mehl mit dem elektrischen Mixer auf kleinster Stufe unterrühren, nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit den Quark mit der Sahne und dem Zucker glatt rühren. Nur soviel Teig in die Pfanne füllen, dass der Boden eben bedeckt ist. Von jeder Seite goldbraun backen. So nacheinander sechs Pfannkuchen backen. Die Quarkmischung gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen. Anschließend die Pfannkuchen zu Röllchen formen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss noch auf jedem etwas Puderzucker streuen.

Obstsalat mit Joghurt-Honigsoße

Zutaten:

Für 4 Personen

3 Orangen, davon eine unbehandelte Frucht
2 Kiwis
1 Banane
1 Apfel
1 P. Vanillezucker
½ Bund Minze
125 g Schlagsahne
150 g Magermilch-Joghurt
2 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

20 Minuten

Unbehandelte Orange in feine Scheiben schneiden. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden. Orangenhäute ausdrücken und den Saft dabei auffangen. Kiwis, Banane in Scheiben, Apfel in spalten schneiden. Orangensaft und Vanillezucker vermengen, Obst mischen und mit Orangensaft beträufeln. Minzeblättchen in Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Joghurt und Honig verrühren. Sahne und Minze unterrühren. Dessertteller mit je 2 Orangenscheiben auslegen. Obstsalat darauf anrichten. Joghurt-Honigsoße darauf geben und servieren.

Wiener Apfelstrudel

Zutaten:

Für 6 Personen

- 250 g Mehl
- 1/4 TL Salz
- 4 EL Öl
- 1,5 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- 50 g Rosinen
- 80 g Zucker
- 1/4 TL Zimtpulver
- 100 g Sahne
- 60 g Semmelbrösel
- 80 g Walnusskerne
- 80 g Butter
- 3 EL Milch
- Mehl zum Arbeiten
- Fett für das Blech
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1 Stunde

Alle Zutaten zu einem weichen Teig kneten, bis sich der Teig von den Händen und vom Tisch löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und 20 bis 30 Minuten rasten lassen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen, mit den Handrücken hauchdünn ausziehen und mit Butter bestreichen.

Für die Fülle zuerst Butter in der Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel beimengen, goldbraun rösten und abkühlen lassen. Feinkristallzucker und Zimt vermengen. Danach einfach alle weiteren Zutaten für die Fülle gut vermengen.

Den ausgezogenen Teig mit der Fülle bestreuen, dicke Ränder wegschneiden und mit dem Tuch vorsichtig einrollen. Den Strudel auf ein mit Butter bestrichenes Backblech rollen und bei ca. 190° C goldbraun backen.

Tipps:

Den Teig richtig gut und lange kneten, damit er richtig geschmeidig wird. Wer eine Küchenmaschine statt den Händen bevorzugt, sollte den Teig rund 10-15 Minuten kneten lassen.

Die Äpfel schälen und halbieren, ein weiteres Mal der Länge nach teilen und dann erst feine, als auch grobe Stücke schneiden – so entsteht der besonders saftige, aber dennoch bissfeste Geschmack.

Die Fülle nicht über den ganzen Teig verteilen, sondern wie eine Mauer am unteren Ende des Teiges aufstellen (siehe Bild).

Nach dem Backen den Strudel sofort mit heißer Butter bestreichen.