



## **BLATTSALAT MIT FRÜCHTEN**

### Zutaten für 8 Portionen als Vorspeise:

<b>2 Stk</b>	<b>Apfel</b>
<b>1 Stk</b>	<b>Bananen</b>
<b>3 Stk</b>	<b>Kiwi</b>
<b>200 gr</b>	<b>Trauben</b>
<b>200 gr</b>	<b>Himbeeren</b>
<b>1 Stk</b>	<b>Grapefruit rosa</b>
<b>1 Stk</b>	<b>Frühlings Zwiebel</b>
<b>500 gr</b>	<b>Blattsalat gemischt</b>
<b>6 EL</b>	<b>Olivenöl</b>
<b>6 EL</b>	<b>Himbeeressig, oder sonst was fruchtiges</b>
<b>3 EL</b>	<b>Honig, ev. noch ein wenig Zitronensaft</b>
	<b>Salz &amp; Pfeffer</b>

### Zubereitung:

1. Für den Sommersalat mit Früchten zuerst den Salat waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Apfel, Banane, Grapefruit und Kiwi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Himbeeren und Trauben verlesen und mit den anderen Früchten unter den Blattsalat mengen.
3. Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Honig & ev. ein Schuss Zitronensaft gut verrühren.
4. Das Ganze im Teller anrichten
5. Nun das Dressing über den Salat giessen und vorsichtig vermengen.





## SAIBLING AUF GEMÜSEBEET

### Zutaten für 8 Personen:

16 Stk	Saibling hälften filetiert
800 gr	Cherry Tomaten, Datteltomaten
80 gr	Grüne Oliven entsteint
80 gr	Schwarze Oliven entsteint
2 Stk	Knoblauch Zehen
1 Bund	Oregano
1 Bund	Salbei
1 dl	Oliven Öl (vom guten)
	Salz & Pfeffer aus der Mühle

1. Tomaten halbieren, Oliven halbieren, Knoblauch & Kräuter grob hacken
2. Saibling Filet abwaschen und gut trocken tupfen mit Haushaltspapier
3. Oliven Öl in eine grosse Auflaufform geben, Zutaten Position 1. dazugeben und mit wenig Salz & Pfeffer würzen.
4. Ofen auf 160°C einstellen, Auflaufform mit Gemüse für ca. 20 Min. in den Ofen stellen.
5. Saibling auf Gemüsebeet legen und nochmals für ca. 20 Min. in den Ofen stellen.
6. Heisse Teller mit Gemüse belegen und den Saibling darüber legen.

Dekoration für den Fisch, Black Canarian Salt & Pfeffer aus der Mühle, Safranfäden

Das ganze heiss servieren, en guete....





## **PAPAS ARRUGADAS** (Kanarische Kartoffeln mit Salzkruste)

### Zutaten für 8 Personen:

1 kg	Kleine Kartoffel
100 gr	Meersalz grob
2 Stk	Lorbeerblätter
2 Stk	Knoblauch Zehen

**Tip: Mit entkalktem Wasser zubereiten**

1 kg kleine festkochende Kartoffeln in einem breiten Topf halb mit Wasser bedecken. 100 gr grobes Meersalz, 2 Lorbeerblätter und 2 gepellte Knoblauchzehen dazugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Min. garen. Deckel entfernen, Von den Kartoffeln die Hälfte Wasser abgiessen, dann im offenen Topf bei mittlerer Hitze ausdampfen lassen, bis alles Wasser verdampft ist und die Kartoffeln eine weisse Kruste bilden.

Das ganze in einer Schale heiss servieren, en guete....





## GERÖSTETE ERDBEEREN MIT RICOTTA

### Zutaten für 8 Personen:

- 500 gr Erdbeeren
- 150 gr Flüssiger Honig
- 3 EL Aceto Balsamico süss
- 1 Stk Orange
- 2 dl Rahm
- 500 gr Ricotta
- 16 Stk Pfefferminzblätter für die Garnitur

Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 200 °C vorheizen. Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder ganz lassen. Mit einem Drittel des Honigs sowie Essig und Pfeffer mischen, Orangenschale fein dazu reiben. Beeren flach auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Beeren etwas karamellisieren und weich sind, jedoch noch in Form bleiben. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Rahm mit Mixer luftig schlagen, Ricotta und restlichen Honig dazugeben. In Schalen verteilen. Geröstete Erdbeeren und Minze darauf anrichten.

