RUCOLASALAT

MIT MANGO UND MOZZARELLA

4–6

1 Tasse Rucola (ca. 100 g)
1–2 Mangos
2 Stk. Mozzarella
1 Handvoll Basilikum-Blätter
Salz, Pfeffer

Empfehlung Dressing I

Rucola waschen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und anschließend grob schneiden. Basilikumblätter hacken und zur Seite stellen. Den geschnittenen Rucola auf Teller portionieren.

Die Mango(s) schälen und von ihrem Kern befreien. Dafür am besten das Fruchtfleisch in Scheiben herunterschneiden, bis man mit dem Messer auf den Kern stößt. Anschließend das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls würfelig schneiden. Mango und Mozzarella vermischen und auf die Teller mit dem Rucola verteilen. Das Dressing mit einem Löffel auf die einzelnen Salatportionen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit dem gehackten Basilikum bestreuen.

TIPP

Beim Kauf der Mango darauf achten, dass diese schon vorgereift ist. In den meisten Supermärkten gibt es eigens abgepackte oder mit einem Etikett versehene, vorgereifte Mangos.

SCHINKENFLECKERL À LA CRÈME

500 g Fleckerl (kleine Teigwaren)
250 g Schinken
1 Handvoll Petersilie
150 ml Obers (Sahne)
Butter zum Anbraten
Salz, Pfeffer

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Fleckerl nach Packungsangabe bissfest garen. In der Zwischenzeit den Schinken fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter gut anbraten, die Petersilie hacken.

Die gekochten Fleckerl zum Schinken geben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Obers hinzugeben, nochmals gut durchrühren, mit gehackter Petersilie verfeinern und servieren.

TIPP

Um dem Gericht mehr Geschmack zu verleihen, empfiehlt es sich zwei Schinkensorten zu verwenden – einen mageren und einen würzigen. Zu diesem Gericht passt der Beilagensalat von S. 20 sehr gut!

VARIATION

Geröstete Schinkenfleckerl: Statt Obers 3 verquirlte Eier über die Fleckerl gießen und unter ständigem Rühren weiterbraten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

BROKKOLI-CREME-SUPPE

MIT MINZE

350 g TK Brokkoli
1 Schalotte (Edelzwiebel)
1 TL Gemüsesuppenpulver
100 ml Obers (Sahne)
2 EL gehackte Minze
Butter zum Anbraten
Chiliflocken, Salz, Pfeffer

TK Brokkoli in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle auftauen/vorgaren. In der Zwischenzeit 500 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf mit Butter glasig anschwitzen. Den vorgegarten Brokkoli in den Topf zu den Schalottenwürfeln geben, kurz mitbraten lassen, Gemüsesuppenpulver darüberstreuen, mit dem heißen Wasser aufgießen und Obers hinzufügen – alles kurz aufwallen lassen. Vor dem Pürieren die gehackte Minze zu der Suppe geben. Abschließend die pürierte Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Chiliflocken garnieren.