

1. Kochabend



Italienische Salatsauce

$\frac{1}{2}$ KL (2-3cm) Senf
etwas Kräutersalz oder Aromat
Pfeffer, Paprika
Kräuter frisch oder getrocknet



4 EL Essig (z.B. Kräuter oder Balsamico) in der Salatschüssel mit dem Schwingbesen gut mischen
6 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Olivenöl) zugeben, ebenfalls gut mischen

Joghurt-Salatsauce

$\frac{1}{2}$ KL (2-3cm) Senf
4 EL Naturejoghurt
etwas Kräutersalz oder Aromat
Pfeffer, Paprika
Kräuter frisch oder getrocknet



4 EL Essig (z.B. Kräuter oder Balsamico hell) in der Salatschüssel mit dem Schwingbesen gut mischen
6 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
evt. 1 EL Mayonnaise zugeben, ebenfalls gut mischen

Rigatoni-Gratin

für 4 Personen

Zutaten

350 g Teigwaren, z.B. Rigatoni
1 EL Butter
2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen
400 g Broccoli, in Röschen
250 g Champignons, in Scheiben
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
Wenig Pfeffer
200 g Gruyère AOP, in Würfeln
130 g Schinken, in Streifen

Guss

2 dl Halbrahm
0,5 dl Milch
2 Eier
 $1\frac{1}{2}$ EL Maisstärke
Wenig Muskat
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
Wenig Pfeffer



Zubereitung

1. Teigwaren in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen, beiseitestellen.
2. Butter in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Broccoli andämpfen. Champignons begeben, 5 Minuten mitdämpfen, würzen. Teigwaren, Gemüsemischung, Käse und Schinken abwechslungsweise in die Form geben.
3. *Guss*: Halbrahm mit den restlichen Zutaten gut verrühren, darübergießen.
4. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.

Feigen-Zitronen-Creme

Für 4 Personen

ZUTATEN

5 Feigen
100 g Cantuccini
1 1/2 dl Halbrahm
2 Päckchen BourbonVanillezucker
250 g Mascarpone
1 Zitrone gross
50 g Puderzucker
2 Esslöffel Pinienkerne
etwas dunkle Schokolade, um
daraus Späne zu hobeln



ZUBEREITUNG

1. Die Feigen waschen und falls nötig harte Stielenden abschneiden. Die Feigen würfeln.
2. Die Cantuccini in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Wallholz in grobe Stücke zerklopfen.
3. Den Halbrahm mit dem Vanillezucker halb steif schlagen.
4. Den Mascarpone in eine Schüssel geben. Die Zitronenschale fein dazureiben. Den Saft auspressen und mit dem Puderzucker zum Mascarpone geben. Alles gut verrühren. Dann den Rahm und die Feigen unterheben.
5. Die Feigen-Zitronen-Creme und die Cantuccini lagenweise in 4 Dessertgläser schichten. Bis zum Servieren kühl stellen.
6. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett gold- gelb rösten. Von der Schokolade etwa 2 Esslöffel Späne hobeln.
7. Vor dem Servieren die Feigencreme mit Pinienkernen und Schokolade bestreuen.

Zwetschgen-Kokos-Törtchen

für 12 Muffins

Zutaten

Teig:

100 g Butter, weich
100 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker
1 Msp. Salz
100 g Jogurt nature
1 EL Limettensaft
1 Ei
1 Eigelb
175 g Mehl
 $\frac{3}{4}$ TL Backpulver

300 g Zwetschgen, entsteint, in Ringen

Topping:

2 Eiweiss, leicht verquirlt
1 TL Limettensaft
4 EL Zucker
125 g Kokos-Flakes oder Kokos-Chips,
zerdrückt



Zubereitung

1. Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Jogurt, Limettensaft, Ei und Eigelb nacheinander darunterrühren. Mehl und Backpulver dazusieben, glatt rühren.
2. Die Hälfte in die vorbereitete Form füllen. Die Hälfte der Zwetschgen darauflegen. Vorgang wiederholen.
3. Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.
4. Topping: Eiweiss, Limettensaft und Zucker schaumig schlagen (4-5 Minuten), Kokos-Flakes daruntermischen. Auf den Törtchen verteilen, leicht andrücken.
5. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 4-5 Minuten backen.