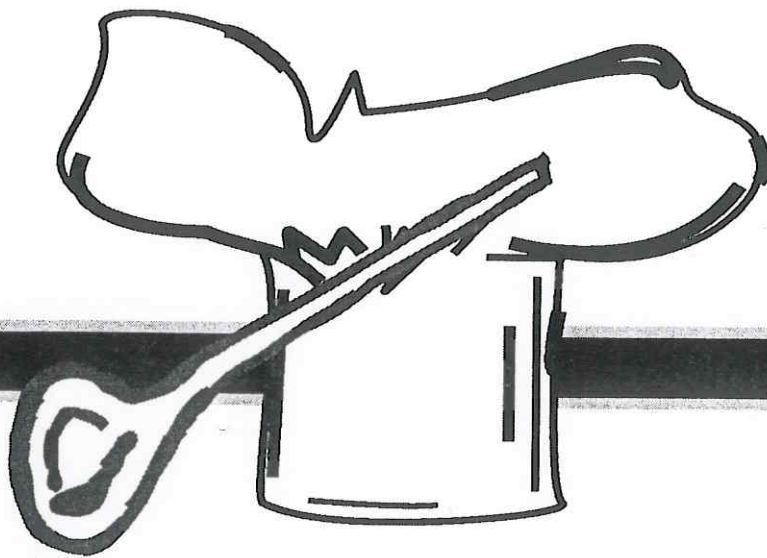




Hans-Jörg Wälti
10.3.94



Maissalat mit Früchten

Zutaten für 4 Personen

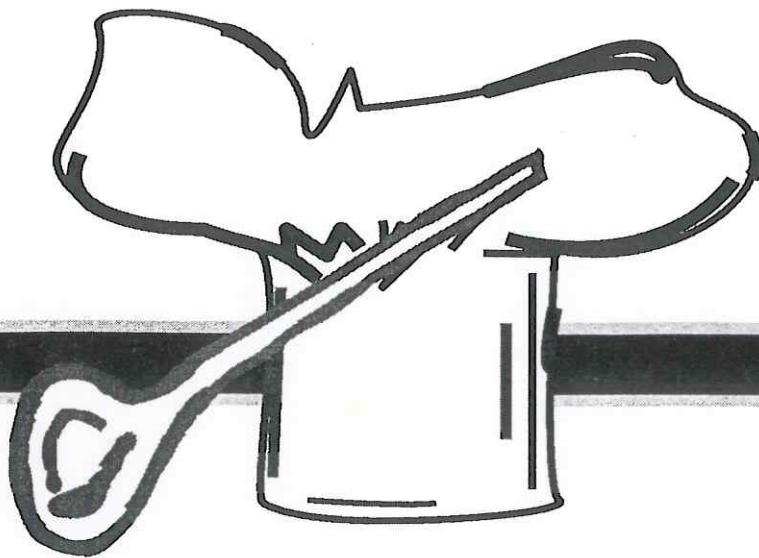
1 Kopfsalat
1 kleine Büchse Mais
1 Apfel
1 Birne
2 halbe Büchsenpfirsiche
1 Banane
1–2 Esslöffel rote Kirschen (entsteint)
Schnittlauch

Salatsauce:

Saft einer Zitrone
1 dl Rahm
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
Streuwürze

Zubereitung

- Kopfsalat rüsten, waschen, Blätter auf Platte oder einzelne Teller ausbreiten.
- Maiskörner gut vertropfen lassen, auf Salatblätter verteilen.
- Apfel und Birne schälen und kleinfürfeln. Pfirsiche scheibeln, Banane in Rädli schneiden. Über den Mais verteilen und die Kirschen darüberstreuen.
- Zutaten zur Sauce gut verrühren. Über den Salat träufeln und mit Schnittlauch bestreuen.



Koteletts im Silbermantel

Zutaten für 4 Personen

4 dicke Schweinskoteletts

1 Esslöffel Butterfett

Salz, Pfeffer, Rosmarin

wenig Öl

Aluminiumfolie

150 g Champignons

100 g Perlzwiebelchen

50 g Speckwürfel

2 geschälte Tomaten

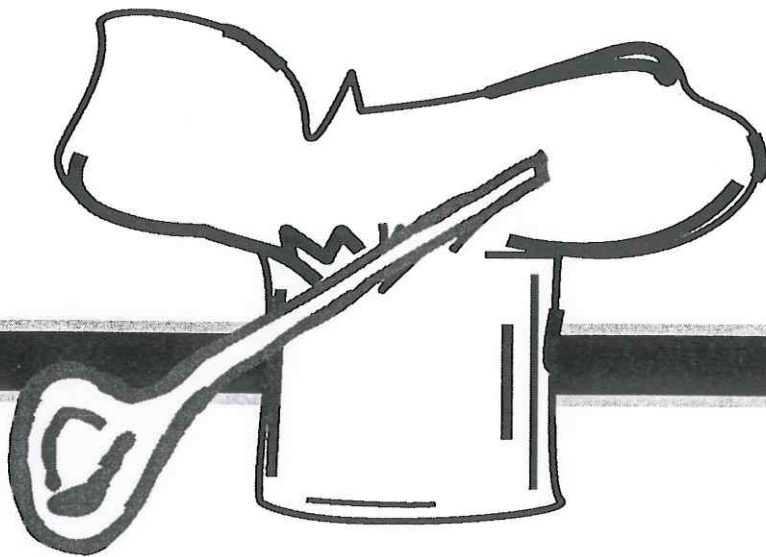
Zubereitung

▪ Die Koteletts im heißen Butterfett goldbraun anbraten und würzen.

▪ Jedes auf ein mit Öl bestrichenes Stück Alufolie legen.

▪ Die in Scheiben geschnittenen Champignons, die Zwiebelchen und Speckwürfel im Bratfond kurz dünsten, die gehackten Tomaten zugeben, kurz anziehen lassen und alles samt dem Saft über die Koteletts giessen.

▪ Einpacken und im Ofen bei starker Mittelhitze ca. 30 Minuten schmoren lassen.



Risotto mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

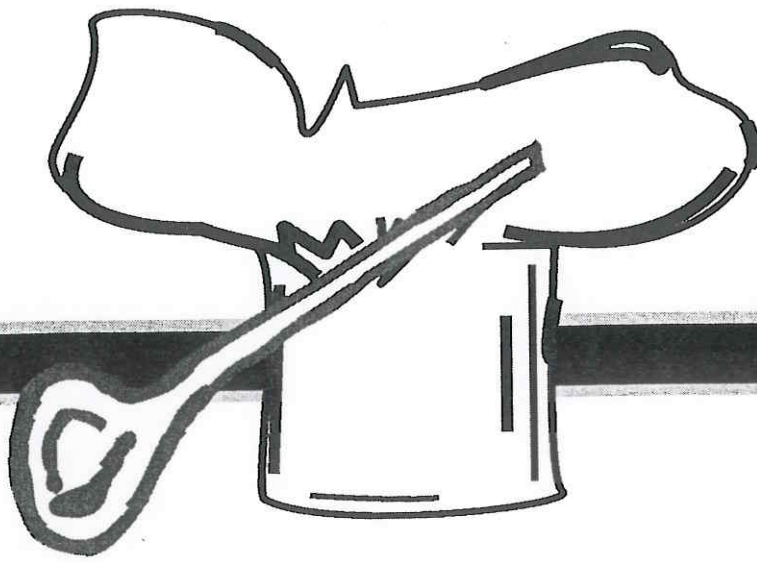
1 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Margarine oder Butter
2 Zwiebeln, in Ringen
2–3 Knoblauchzehen, gepresst
ca. 600 g fleischige Tomaten,
geschält in Vierteln
300 g Reis, z.B. Vialone od. Arborio
wenig Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer
7–8 dl Hühnerbouillon, heiss
2 Esslöffel Margarine od. Butter
50 g geriebener Parmesan
1/2 Bund Basilikumblätter, fein
geschnitten

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen.
- Tomaten begeben, mitdämpfen.
- Reis beifügen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, nach und nach die Bouillon unter Rühren dazugiessen und 15 Minuten zugedeckt köcheln.
- Margarine oder Butter, Parmesan und Basilikum sorgfältig daruntermischen.

Tip:

– Statt frische Tomaten gehackte Pelati aus der Dose verwenden.



Gefüllte Ananas mit Mandelsplittern

Zutaten für 4 Personen

1 kleinere, frische Ananas

1 Paket Vanille-Glace

1 Gläschen Kirsch

wenig Zucker, nach Belieben

1-2 dl Rahm

rote Kirschen

1/2 Tasse Mandelsplitter

Zubereitung

- Ananas samt den Blättern der Länge nach halbieren. Mit dem Messer das Fruchtfleisch sorgfältig heraus schneiden und den zähen Strunk entfernen.
- Ananasfleisch würfelig schneiden, mit Zucker und Kirsch vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Eventuell einige Kirschen dazustreuen.
- Ananashälften mit Glace ausfüllen und darauf die Ananasstücke und Mandelsplitter verteilen. Mit Rahmrosetten und roten Kirschen garnieren.