



Apéritiv
(Frühlings)Zwiebelsuppe
Lachs mediterran
Käseplättli
Erdbeerschmaus

Sommerfestessen

(Frühlings)Zwiebelsuppe



Zutaten

- 200/250g Tofu (es kann auch gekochtes Pouletfleisch verwendet werden)
- 2EL trockener Sherry
- 2/3EL Sojasauce
- 4/5 Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln
- Ca. 1 Liter Gemüsebouillon
- Wenig frisch geriebener Ingwer
- 150g fein geschnittene Shiitake-Pilze

Zubereitung

- Tofu in Würfel schneiden. Mit Sherry und Sojasauce beträufeln. Zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Min. marinieren.
- Zwiebeln mitsamt etwas Zwiebelgrün sehr fein schneiden. Bouillon aufkochen. Zwiebeln, Ingwer und Pilze beifügen. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln. Tofu beifügen und 2/3 Min. ziehen lassen. In vorgewärmten Suppenbowls anrichten. Mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Lachs mediterran



Zutaten

- 4Stk. Lachsfilets à ca. 150g frisch oder ev. tiefgekühlt
- Pfeffer, Salz
- 2EL Zitronensaft
- 2-3 Knoblauchzehen
- 700g neue Kartoffeln
- 1EL Olivenöl
- Salz
- 600g Cherry-Tomaten
- 100g Kalamata-Oliven
- 100g grüne Oliven
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer, Ital. Kräutermischung
- Saft und abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone
- 2EL Olivenöl
- 1EL gehackter Peterli

Zubereitung

- Lachs würzen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30Min. marinieren.
- Knoblauch in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit Knoblauch in Bratpfanne und 1EL Olivenöl 10/15 Min. braten. Salzen, dann in einer Gratinform verteilen.
- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Tomaten halbieren, Zwiebeln mit Kraut in Streifen schneiden und beides mit den Oliven auf die Kartoffeln geben, würzen
- Fisch drauflegen. Zitronenschale und Saft darüber giessen und mit 2EL Olivenöl beträufeln.
- Form zudecken (Deckel oder Alufolie), in Ofenmitte ca. 15Min. garen.
- Ohne Deckel nochmals 5/10Min.
- Vor Servieren mit Peterli bestreuen.

Erdbeerschmaus



Zubereitung

- Ca. 800g frische Gartenerdbeeren waschen, rüsten und ev. halbieren
- In weisse Schälchen zu 4 Portionen verteilen
- 250g kühlen Greyerzerfrischrahm bei Bedarf noch etwas süssen und über die Erdbeeren verteilen