



**Januar - Bowle  
Avocado, Basilikum, Pinienkernen Wraps**

\*\*\*

**Gemüsesalat mit Fischspiesschen**

\*\*\*

**Mediterrane Medaillons mit Fenchelgratin  
Nudeln**

\*\*\*

**Mango - Limette-Trifle**



## Januar - Bowle

Für 8 Personen

50 g getrocknete Cranberrys

1 kleiner Apfel (z.B. Cox Orange) in Würfel

4 dl Cranberry-Saft

7,5 dl Prosecco oder Apfelsaft

Cranberry und Apfelwürfel in eine grosse Schüssel geben, Cranberry - Saft dazugiessen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.  
Prosecco dazugiessen



## Avocado, Basilikum, Pinienkernen Wraps

Für 6 Tortillas

30 g	Pinienkernen	in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten
2	Avocado, reif	gewürfelt
4 EL	Mayonnaise	
	Salz	
	Pfeffer	
1 Prise	Cayennepfeffer	
2 EL	Zitronensaft	
4 EL	Parmesan	gerieben
4	Frühlingszwiebeln	fein, gehackt

Alle Zutaten verrühren

Einige	Basilikumblätter	
1	rote Paprikaschote	in Streifen geschnitten

In einer Pfanne 6 Tortillas zügig erwärmen. Mit der Avocado-creme bestreichen, mit Basilikumblätter bestreuen und mit roter Paprikaschote belegen. Aufrolle, in Frischhaltefolie wickeln und kühlen. Zum Servieren schräg anschneiden



## Gemüsesalat mit Fischspiesschen

Für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.



250 g	Rotkabis
300 g	Rüebli
1	Kohlrabi
1	Frühlingszwiebel
1 EL	milder Senf
2 EL	Joghurt, nature
3 TL	Akazienhonig
6 EL	Rapsöl
2 EL	Kräuteressig
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
1 TL	Sambal Oelek
600 g	Fischfilets (z.B. gemischte Kabeljau, Goldbutt und Rotzunge)
8	Holzspiesschen

### Zubereitung:

Für den Salat Kabis fein hobeln. Rüebli und Kohlrabi fein raffeln. Frühlingszwiebel samt Grün in feine Scheiben schneiden. Senf, Joghurt, 1 TL Honig, 4 EL Öl und Essig gut verrühren und mit dem Gemüse mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. 2/3 des Basilikums in Streifen schneiden, daruntermischen.

### Marinade für die Spiesschen:

Knoblauch pressen, mit Sambal Oelek, restlichem Öl und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Fisch:

Kabeljau in Würfel schneiden, Goldbutt halbieren, Rotzunge aufrollen. Fischstücke abwechselnd auf die Spiesschen stecken und mit der Marinade bestreichen. Spiesschen ohne Öl in einer beschichteten Brat- oder Grillpfanne 6-8 Minuten beidseitig braten.

Salat und Spiesschen auf Teller anrichten, mit restlichem Basilikum garnieren.

## Mediterrane Medaillons mit Fenchelgratin

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 25 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1 EL	Butter	
1	Knoblauchzehe	gepresst
500 g	Fenchel	in ca. 3 mm dicke Scheiben
1 TL	Fenchelsamen	
2 dl	Gemüsebouillon	
1 dl	Vollrahm	
1 Ei	Bratbutter	
8	Kalbsmedaillons	(Je ca. 80 g, je 3 cm dick)
¾ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
50 g	Butter	weich
30 g	Parmesan	gerieben
5	getrocknete Tomaten	
	In Öl	abgetropft, fein gehackt
5	entsteinte grüne Oliven	fein gehackt
2 EL	Pistazien	fein gehackt
1 Ei	Salbei	fein geschnitten
1 Prise	Salz	
wenig	Pfeffer	



**Fenchelgratin:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch, Fenchel und Fenchelsamen andämpfen. Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. kochen, in die vorbereitete Form geben.

**Backen:** ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofen. Herausnehmen. Ofenhitze auf 240 Grad (nur Oberhitze oder Grill) erhöhen.

**Fleisch:** Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 1,5 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Kruste:** Butter und alle restlichen Zutaten mischen, auf dem Fleisch verteilen, etwas andrücken.

**Überbacken:** ca. 3 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

**Tipp:** Statt Kalbs- Schweinsmedaillons verwenden.

**Dazu passen:** Safrannudeln, Risotto, Bratkartoffeln

## Mango - Limette-Trifle

Für 4 Personen

2	Limette
4 EL	heisses Wasser
2 TL	Puderzucker
100 g	weisse Schokolade
360 g	griechisches Joghurt
2 EL	Puderzucker
1	kleine Mango
2 TL	Puderzucker
8	Löffelbiskuits



### Zubereitung:

Die Schale von 1 Limette fein abreiben. Der Saft der beiden Limetten auspressen.

2 Esslöffel Limettensaft mit dem heissen Wasser und der ersten Portion Puderzucker gut verrühren.

Die weisse Schokolade fein hacken. In eine Metallschüssel geben und über einem nicht kochenden Wasserbad schmelzen lassen. Denn den Joghurt, die zweite Portion Puderzucker, 2 Esslöffel Limettensaft so wie die abgeriebene Limettenschale unterrühren.

Die Löffelbiskuits halbieren. Jeweils abwechselnd mit der Limettencreme in 4 Gläser schichten, dabei jede Lage Löffelbiskuits mit der Limettensaftmischung beträufeln. Mindestens 15 Minuten kalt stellen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit der dritten Portion Puderzucker in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Vor dem Servieren das Mangopüree über die Trifles in die Gläser verteilen.