

Radicchio-Salat mit Champignons

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	195 kcal (816 kJ), 15 g F, 5 g KH, 9 g EW

✓ Zutaten

- 100 g Radicchio
- 150 g weiße Champignons mit geschlossenen Köpfen
- 1 Frühlingszwiebel

- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Fenchelsamen, frisch gemahlen

- 30 g Parmesan

Arbeitsschritte

Radicchio vierteln und in Streifen schneiden, Champignons trocken abreiben, blättrig schneiden, Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse auf 2 Tellern anrichten.

Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen abschmecken, über den Salat träufeln.

Parmesan über den Salat hobeln.

Beilage: Baguette

Tipp: Die Zutaten für die Salatsoße lassen sich sehr gut in einem Glas mit Schraubverschluss vermischen. Wenn Sie häufig frischen Salat essen, bereiten Sie gleich eine größere Menge zu und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Die Salatsoße hält dort mindestens 1 Woche.

Eingelegte Sherry-Heringe

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Einlege-, Koch- und Marinierzeit)
Vorbereitungszeit:	2 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	455 kcal (1.902 kJ), 25 g F, 28 g KH, 20 g EW

✓ Zutaten

- 6 Salzheringfilets (je ca. 120 g)
- 25 ml Essigessenz
- 100 g Rohrzucker
- 150 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Pfeffer, grob gemahlen
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 1 TL körniger Senf

- 1 rote Zwiebel

- 100 ml trockener Sherry

Arbeitsschritte

Heringfilets über Nacht wässern, das Wasser wechseln und nochmals ca. 1 Stunde wässern.

Für die Marinade Essigessenz, Zucker, Wasser, Zitronensaft, Pfeffer, Orangenschale und Senf in einem Topf mischen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und hinzugeben. Alles ankochen und so lange fortkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Sherry hinzugeben und abkühlen lassen.

Heringfilets in die Marinade legen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Heringe zu Dillkartoffeln und saurer Sahne servieren.

Schwedische Dillkartoffeln

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	283 kcal (1.185 kJ), 18 g F, 23 g KH, 5 g EW

✓ Zutaten

- 500 g kleine neue Kartoffeln
- 3 Stängel Dill
- ½ TL Salz

- 400 g saure Sahne
- ½ Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Kartoffeln mit Dill und Salz ankochen und ca. 20 Minuten fortkochen.

Saure Sahne glatt rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit saurer Sahne sofort servieren.

Mini-Savarins mit Erdbeeren

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	385 kcal (1.610 kJ), 20 g F, 41 g KH, 7 g EW

✓ Zutaten

Teig:

- 125g Mehl
- 25g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL warme Milch
- 15g Hefe
- 2 Eier
- 50g weiche Butter

- Fett für die Backformen

- Saft von ½ Zitrone
- 75g Zucker
- 150ml Wasser
- 2cl Kirschwasser

- 500g Erdbeeren
- 1 EL Zucker

- 200g süße Sahne

- Gugelhupfförmchen,
Auflaufförmchen oder Tassen

Arbeitsschritte

Teig: Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten. Den abgedeckten Teig 20 Minuten gehen lassen, danach kurz durchkneten und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Förmchen einfetten und den Teig darauf verteilen, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 20 Minuten.

In den Förmchen etwas abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Zitronensaft, Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Das Kirschwasser zufügen.

Die Kuchen auf einen Teller legen, mehrfach mit einem Holzspießchen einstechen und mit dem Sud beträufeln. Einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.

Erdbeeren mit Zucker bestreuen, durchziehen lassen.

Sahne steif schlagen. Die Savarins mit Obst und Sahne servieren.