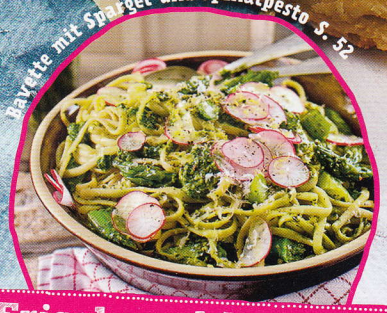
LECKER

Mai 2016 – N°5
Deutschland € 3,50
Österreich € 4,00
Schweiz CHF 7,00 Belgien, Luxemburg € 4,20
Italien, Spanien € 5,10 Kanaren, Griechenland € 5,30

Zwiebeltarte mit Knusperboden und Bauernschinken S. 14

TA TA TA TARTE!

Herzhafte Kuchen, üppig belegt: mit Spargel, Lachs oder knusprigem Hack



Bavette mit Spargel und Spinatpesto S. 52

Frisch und knackig: Frühlingsrezepte

Lasst es euch schmecken!

VORSPEISE
Frühlingssalat mit Kräutergremolata

HAUPTGANG
Großes Spargelbuffet

DESSERT
Rhabarber-Dickmilch-Creme

Für Sie zum Kopieren und Ausschneiden

ZEITPLAN

m Vortag oder 5 Stunden vorher
Dessert: Rhabarberkompott kochen, Keksbrösel und Dickmilchcreme in die Gläser verteilen. Kalt stellen.

3 Stunden vorher
Vorspeise: Salat bis auf die Radieschen vorbereiten.
lauptgang: Grüne Soße zubereiten, Kürbiskerne hacken. Mehlbutter und Lachs vorbereiten. Spargel schälen.

50 Minuten vorher
Hauptgang: Kartoffeln und Estragonsoße kochen, warm halten. Spargel in den Ofen schieben. Fleisch anbraten und in den Ofen schieben.

10 Minuten vorher
Vorspeise: Radieschen und Salatzutaten mischen und mit Blüten anrichten.
Hauptgang: Lachs zu Fleisch und Spargel in den Ofen schieben.

Es klingelt
Öffnen Sie schnell die Tür, Ihre Gäste und der Frühling sind da.

Nach der Vorspeise
Hauptgang: Kürbiskernbutter zubereiten.

Nach dem Hauptgang
Dessert: Rest Kompott auf die Creme verteilen.

HAUPTGANG

Großes Spargelbuffet

The same procedure as every year? Nee ... Für frischen Wind sorgt ein Soßentrio: Estragon-Orangen-Rahm, Kürbiskernbutter und Frankfurter Grüne Soße. Zu zartem Zitronenlachs, saftigem Filet im Speckmantel und knackigem Spargel grün-weiß serviert

Honig-Bacon-Schweinefilet
Petersilienkartoffeln
ronenlachs aus dem Ofen

Honig-Bacon-Schweinefilet

ca. 40 Minuten · einfach

Portion ca. 1,40 € · Portion ca. 480 kcal

· E 41 g · F 26 g · KH 16 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Öl
- 2 Schweinefilets (ca. 600 g)
- Pfeffer
- 20 Scheiben Bacon
- 4 EL Honig

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller). Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Pfeffer würzen.

2 Je 10 Scheiben Bacon leicht überlappend so hinlegen, dass zwei Rechtecke entstehen. Je 1 Schweinefilet darauflegen und in den Bacon einwickeln. Filets in eine Auflaufform legen und mit Honig beträufeln. Im heißen Ofen auf einem Rost über dem Spargel ca. 25 Minuten backen.

Weintipp

Welcher Wein gut zu diesem Hauptgang passt, lesen Sie auf Seite 40

Zitronenlachs aus dem Ofen

ca. 20 Minuten · einfach

Portion ca. 1,90 € · Portion ca. 260 kcal · E 25 g · F 17 g · KH 0 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stücke (à 125 g) Lachsfilet
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller). Lachs abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform legen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Frucht halbieren und auspressen.

2 Lachs mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenschale bestreuen. Im heißen Ofen auf einem Rost über dem Spargel ca. 15 Minuten backen.

Königskartoffel

Die bekannteste Kartoffelsorte „Linda" ist aufgrund ihres buttrig-zarten Aromas sehr beliebt. Sie eignet sich nicht nur als Salzkartoffel, sondern schmeckt auch als Pellkartoffel, im Salat oder Gratin. Übrigens: Wird die festkochende Knolle im Sommer mit sehr viel Sonne verwöhnt, speichert sie mehr Stärke und ist dann eher vorwiegend festkochend.