

Erdbeer-Hugo-Bowle

Arbeitszeit: 15 min

Wartezeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

250	g	Erdbeeren
1½	Stk	Bio-Limetten
87½	ml	Holunderblütensirup
½	Bund	Minze
375	ml	kaltes Mineralwasser
1		Flasche trockener Sekt

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 Limette halbieren und auspressen. Erdbeeren, Limettensaft und Holunderblütensirup in einer Schüssel mischen. Ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. 2 Limetten heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Erdbeer-Mischung, Limettenscheiben und Minze in ein Bowle-Gefäß geben. Mit Mineralwasser und Sekt aufgießen.

Spargelcremesuppe mit Gemüsechips



Arbeitszeit: 25 min

Garzeit: 35 min

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1	kg	weißer Spargel
		Salz
		Zucker
50	g	Butter
50	g	Mehl
200	g	Schlagsahne
		weißer Pfeffer
2-3	EL	Zitronensaft
		Kräuter zum Garnieren
		Gemüsechips zum Garnieren

Zubereitung:

1. Spargel gründlich waschen. Anschließend schälen und holzige Enden abschneiden. 1,25 Liter Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Spargelschalen zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
2. Inzwischen Spargel in Stücke schneiden. Spargelschalen abgießen, gut abtropfen lassen und Spargelwasser dabei auffangen. Spargelwasser zurück in den Topf gießen, aufkochen und Spargelstücke zufügen. Ca. 15 Minuten garen. Spargel abgießen, Spargelwasser auffangen und 1 Liter Flüssigkeit abmessen.
3. Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter ständigem Rühren nach und nach mit Spargelwasser und Sahne ablöschen. Aufkochen, 5 Minuten

köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Spargel zufügen, nochmals kurz erhitzen. Mit Kerbel garnieren und servieren.

4. Verschiedene Gemüsesorten in dünne Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei etwa 200° im Backrohr kross backen.

Lachsnudeln mit Spargel



Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

300	g	Bandnudeln
200	g	Lachsfilet
1	Stk.	Zwiebel
300	g	Spargel (weiß oder grün)
1	EL	Tomaten (getrocknet, klein geschnitten)
		Chilipulver
75	ml	Weißwein
75	ml	Schlagobers
		Salz und Pfeffer
Nach Belieben frische Kräuter		

Nach Belieben Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung:

1. Für die Lachs-Nudeln mit Spargel die Bandnudeln in Wasser al dente kochen. Den Spargel schälen in 3 cm Stücke schneiden und im Salzwasser zirka 7 Minuten kochen.
2. Die Zwiebel schälen, zerhacken und in etwas Öl glasig dünsten. Die klein geschnittenen getrockneten Tomaten dazu geben.
3. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Würfel schneiden und zu den Zwiebeln und Tomaten geben und anbraten.
4. Etwas Spargelwasser hinzugeben, aufkochen und mit Weißwein ablöschen. Das Schlagobers dazu geben und die Sauce andicken lassen. Den Spargel hinzugeben und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Lachs-Nudeln auf Teller anrichten und je nach Belieben mit frische Kräuter und geriebenen Parmesan bestreuen.

Erdbeersorbet



Zubereitungszeit: 15 min

Ruhezeit: 120 min

Gesamtzeit: 135 min

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

500	g	Erdbeeren
6	EL	Holunderblütensirup
2	EL	Staubzucker

Zubereitung:

1. 500 g Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. In einen Gefrierbeutel geben, verschließen und flach drücken, so dass die Erdbeeren nebeneinander liegen. Mind. 2 Std. einfrieren.
2. Die gefrorenen Erdbeeren 10 Min. antauen lassen und in ein hohes Gefäß geben. 4-6 EL Holunderblütensirup und 2 EL Puderzucker zugeben. Mit einem Schneidstab pürieren bis eine cremig feste Masse entsteht. Falls die Erdbeeren noch zu hart sind, einfach noch einige Min. antauen lassen.

Erdbeertiramisu

Kochzeit: 90 min

Wartezeit: 180 min

Gesamtzeit: 270 min

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

80	g	Kokosraspeln
250	g	Zucker
2	TL	Espressopulver
100	ml	Kokosnuss-Likör
200	g	Löffelbiskuit
1		Vanilleschote
100	g	weiße Schokolade
500	g	Magerquark
500	g	Mascarpone
2	EL	Zitronensaft
1	kg	Erdbeeren
200	g	Schlagsahne
		Auflaufform

Zubereitung:

1. Kokosraspeln in einer Pfanne fettfrei braun anrösten. 150 ml Wasser mit 150 g Zucker und Espressopulver ca. 2 Minuten etwas köcheln lassen, Kokosnusslikör hinzugeben. In eine flache Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen. Löffelbiskuit hineinlegen und etwas vollsaugen lassen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben. Schokolade fein hacken. In einer großen Schüssel Quark, Mascarpone, Vanillemark, 100 g Zucker, Zitronensaft, Schokolade und 50 g Kokosraspeln verrühren. Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. Ca. 500 g Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und unter die Mascarpone-Quarkcreme heben. Restliche Erdbeeren für die Dekoration beiseitelegen. Sahne steifschlagen und vorsichtig unter die Creme heben.
3. Den Boden einer Auflaufform (ca. 2 Liter Inhalt) mit der Hälfte der Löffelbiskuit auslegen. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf geben und glatt streichen. Restliche Löffelbiskuit darauf

verteilen. Restliche Mascarpone-Quarkcreme darauf verteilen und verstreichen. Fertig geschichtete Tiramisu für ca. 3 Stunden kalt stellen.

4. Beiseitegelegte Erdbeeren in Scheiben schneiden und die Tiramisu unregelmäßig damit belegen. Mit restlichen Kokosraspeln verzieren.