



Spinatsalat mit Grapefruit



Spaghetti
mit
Brokkolisauce
Gorganzolasauce mit Lachsstreifen



Dessert bei Nathalie



Spinatsalat mit Grapefruit

Für 4 Personen

150g Spinat gewaschen, abgetropft
1 Grapefruit, weiss oder rosa

in eine grosse Schüssel geben
schälen, dabei die weissen Häutchen
entfernen, Grapefruit filetieren, auf
den Spinat verteilen

50g Speck, in Scheiben

ohne Fett in der Bratpfanne knusprig
braten, auf Haushaltspapier abtropfen
zerkrümeln, über die Grapefruit
verteilen,

100g Feta- oder Blaukäse

zerkrümeln, darüberstreuen

1 rote Zwiebel oder Schalotte

in Ringe schneiden, über den Salat
verteilen

Sauce

1 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Grapefruitsaft
1 Esslöffel Weisswein- oder Obstessig
5 Baumnusskernen, fein gehackt
2 Esslöffel Baumnuss- oder Distelöl
3 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

verrühren, vor dem Servieren über
den Salat giessen

Spaghettisaucen

Brokkolisauce

Brokkoli
1 Becher Rahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL Pinienkernen
Schinken



Den Brokkoli mit dem Rahm in einen Topf geben und 15 Minuten weichkochen. Das Brokkoli-Sahne-Gemüse mit Mixer pürieren. In den Topf zurückgeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pinienkernen grob hacken. Den Schinken fein würfeln. Beides in der Brokkolisauce kurz erhitzen.

Gorganzolasauce mit Lachsstreifen

3 Zwiebeln
30g Butter oder Margarine
1 Esslöffel Mehl
1 Dose Pelati (500g) oder frische Tomaten
250 g Gorganzolakäse
½ Becher Rahm (100g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
ca. 1 Esslöffel Paprika
Lachs nach belieben

Zwiebelwürfel in heissem Fett glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, Tomaten zufügen und aufkochen. Grob zerbröckelter Käse in die Sauce rühren, Rahm zufügen und aufkochen. Die Lachsstreifen am Schluss begeben, kurz mitkochen und servieren.