



Ipanema – alkoholfreier Caipirinha Blätterteigpastetli mit Thoncrème

Quinoa Salat mit Avocado und Rucola

Kräuter-Zitronen Spargeln mit Orzo-Pasta

Mascarpone-Creme mit Erdbeersauce



Ipanema – alkoholfreier Caipirinha

Für 6 Person im Wasserglas

6	Limetten
12 TL	Rohzucker braun
480 ml	Ginger Ale
240 ml	Maracujasaft
12	Minzenblätter
18 EL	Chrushed Ice
Minzenblätter	für Deko

- Limetten auspressen und den Saft in ein Tumbler giessen
- Zucker dazugeben und das Ganze gut umrühren
- Glas gut mit Crushed Ice füllen
- Ginger Ale und Maracujasaft dazugeben
- Mit Minzenblätter dekorieren



Blätterteigpastetli mit Thoncrème

Für 6 Personen

1 Dose	Thon im Salzwasser à ca. 155gr. abgetropft
2.5 Zweige	Petersilie, gezupft
120gr.	Crème fraîche
2 Limette, abgeriebene Schale	
2.5 EL	Limettensaft
1 grosse	rote Zwiebel, fein gewürfelt
1.5 EL	kleine Kapern, grob gehackt
12 kl.	Apéropastetenförmchen
1 kl.	Bund Thymian, Blättchen abgezupft
Salz und Pfeffer	

- Thon, Petersilie, Crème fraîche, Limettenschale und Saft in einen Mixbecher geben, würzen mit Salz und Pfeffer
- Zu einer feinen Crème pürieren
- Nach Belieben noch etwas Limettensaft dazugeben
- Zwiebel und Kapern unter die Thoncrème heben
- Pastetenförmchen damit füllen
- Mit Thymianblättchen garnieren



Quinoa Salat mit Avocado und Rucola

Für 6 Personen

200 gr.	Quinoa
5 dl	Gemüsebrühe
2	rot Zwiebeln
3	Frühlingszwiebeln
2	Paprika rot
4	Tomaten
2	Avocado
Gr. Bund	Rucola
1.5	Zehen Knoblauch
4 EL	Olivenöl
5 EL	Himbeeressig
2 TL	flüssiger Honig

- Quinoa waschen in feinmaschigem Sieb
- Gemüsebrühe mit dem Quinoa in einem abgedeckten Topf ca. 25min. zum Köcheln bringen
- Quinoa vom Herd nehmen und noch 10 min. quellen und auskühlen lassen
- Zwiebeln häuten und in halbe Ringe schneiden
- Lauchzwiebeln waschen, putzen und bis zum Grün in feine Ringe schneiden
- Paprika waschen und würfeln
- Tomaten waschen und würfeln
- Rucola waschen
- Knoblauch klein schneiden oder pressen
- Avocado halbieren und würfeln
- Alles mit der Quinoa vermischen

Dressing

- Olivenöl mit Himbeeressig und flüssigem Honig sowie mit Salz, Pfeffer und Chili vermischen.
- Das Dressing der Quinoamischung begeben



Kräuter Zitronen Spargeln mit Orzo-Pasta oder Risoni

Für 6 Personen

400 gr. 1 Kg	Orzo-Pasta oder Risoni grüne Spargeln, unterer Teil etwas abschneiden, diagonal in ca. 1 cm dünne Stücke schneiden
1.5 dl 2 TL 5 - 6 EL	Olivenöl Zitronenabrieb Zitronensaft
80 gr. 2 EL 1.5 kleine 40 gr. 1.5 Salz und Pfeffer	Panko Rapsöl zum Panko rösten Knoblauchzehe gerieben Parmesan, fein gerieben, plus mehr zum Servieren Handvoll Kräuter, frischer Dill, Minz-und Petersilienblätter

- Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- Pasta hinzufügen und al dente kochen, 3min. bevor die Pasta fertig ist, die Spargeln ins Wasser geben – er soll auf jeden Fall noch Biss bewahren
- Orzo/Risoni und Spargeln abgießen
- Kräuter hacken und mit dem Parmesan mischen (noch etwas Parmesan für die Deko behalten)

Dressing

- Olivenöl, Zitronenabrieb und Zitronensaft verrühren
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Das Dressing zur Pasta geben
- Panko in wenig Öl 3-5 Minuten rösten, vom Herd nehmen, geriebenen Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Mischung aus Parmesan und Kräuter unter die Spargelpasta geben, evt. mit Pfeffer nachwürzen
- In Teller anrichten
- Mit Pankogemisch dekorieren, noch etwas Parmesan darüber streuen



Mascarpone-Creme mit Erdbeersauce

Für 6 Personen für Gläser von je ca. 2dl

350 gr.	Erdbeeren für das Püree
3 EL	Erdbeerkonfitüre
1	Bio-Zitrone
250 gr.	Mascarpone
150 gr.	griechisches Joghurt natur
2.5 dl	Rahm
2 EL	Puderzucker
150 gr.	Erdbeeren für die Deko, halbieren

- Erdbeeren (350 gr.) halbieren, mit der Konfitüre pürieren
- Von der Zitrone die Schale dazu reiben, alles mischen
- Mascarpone, Joghurt und Puderzucker in einer Schüssel mischen
- Rahm steif schlagen und zur Mascarpone Creme dazugeben
- Creme mit dem Erdbeerpüree in die Gläser schichten
- Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen
- Mit restlichen Erdbeeren garnieren

