

D
DAS
PERFEKTE
DINNER

DIE BESTEN REZEPTE



ZS VERLAG

VOX



Gefüllte Zucchini Blüten mit Minzcreme

Zutaten für 5 Personen

Für den Salat

300 g Kapuzinerkresseblättchen
10 Kapuzinerkresseblüten
200 g Pflücksalat

Für die Minzcreme

1 Bund Minze
400 g Naturjoghurt (mit 10% Fett)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Salatkräuter
Chilipulver

Für die Zucchini Blüten

1 Zucchini
2 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
15 Zucchini Blüten
je 5 Zweige Rosmarin und Thymian
5 Stiele Petersilie
2 Eier
200 g Ricotta
100 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
10 Cocktailtomaten

Für das Dressing

130 ml Balsamico bianco
¼ l Olivenöl
60 g Honig
50 g mittelscharfer Senf
10 g Salz und 1 TL Pfeffer aus der Mühle
3 EL fein gehackter Schnittlauch und Petersilie

- 1.** Für den Salat die Kapuzinerkresseblättchen, -blüten und den Pflücksalat waschen, trocken tupfen und kühl stellen.
- 2.** Für die Minzcreme die Minze waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben, die Minze und die Limettenschale hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Salatkräutern und Chilipulver würzen und kühl stellen.
- 3.** Für die gefüllten Zucchini Blüten die Zucchini waschen und grob raspeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Die Pinienkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 4.** Die Zucchini Blüten waschen, vorsichtig ausschütteln, etwas aufbiegen und die Blütenstempel herausschneiden oder -drehen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit übrigem Olivenöl bestreichen. Die Rosmarin- und Thymianzweige waschen, trocken schütteln und auf das Backblech legen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 5.** Die Eier und den Ricotta gründlich mit der geraspelten Zucchini verrühren. Die Petersilie, Pinienkerne und geriebenen Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen.
- 6.** Die Ricotta-Zucchini-Masse mit einem Teelöffel in die Blüten füllen und die Blütenspitzen vorsichtig zusammendrehen. Die Tomaten waschen und mit den gefüllten Blüten auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.
- 7.** Inzwischen für das Dressing alle Zutaten in einem hohen Rührbecher zu einer glatten Vinaigrette verrühren, in eine saubere Glasflasche füllen und kühl stellen. Kapuzinerkresseblätter und -blüten mit dem Pflücksalat auf Teller verteilen und mit je 4 bis 5 EL Dressing beträufeln.
- 8.** Die Minzcreme mit einem Esslöffel in Nocken danebensetzen und nochmals etwas Limettenschale darüberstreuen. Die Tomaten auf dem Salatbett anrichten. (Das übrige Dressing hält sich gut verschlossen im Kühlschrank etwa zwei Wochen.)



Perlhuhnbrust mit Vogerlsalat auf Himbeerdressing

Zutaten für 5 Personen

Für die Perlhuhnbrust

5 Perlhuhnbrüste
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl
500 g Feldsalat (Vogerlsalat)
4 EL Walnusskerne
100 g Himbeeren

Für die Vinaigrette

1 EL Puderzucker
5 EL Himbeeressig
5 EL Hühnerbrühe
5 EL Traubenkernöl
Salz
Rosa Pfefferbeeren

1. Für die Perlhuhnbrust das Geflügel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.
2. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken und in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. Beiseitestellen.
3. Für die Vinaigrette den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. 10 bis 15 Sekunden einköcheln lassen und vom Herd nehmen. Die Brühe dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Das Öl unterrühren und mit Salz und Rosa Pfefferbeeren würzen.
4. Die Perlhuhnbrüstchen in schräge Streifen schneiden. Den Salat auf Teller verteilen und die Perlhuhnbrust darauf anrichten. Die Himbeervinaigrette darüberträufeln und mit den gerösteten Walnüssen und den Himbeeren dekorieren.