

SOMMERLICHER OBSTSALAT

SOMMERLICHER OBSTSALAT

Zugegeben - Obstsalat ist keine kulinarische Köstlichkeit und auch nicht sonderlich schwer zuzubereiten, aber trotzdem stöber ich gerne in Rezepten für Obstsalat um mich von neuen Kombinationen inspirieren zu lassen. Vielleicht geht es euch ja genau so. Außerdem kann man schnell variieren, mal gibt es einen winterlichen Obstsalat und mal einen der zum Sommer passt. Hier gab es zum Frühstück eine leckere sommerliche Variante mit einem bunten Obstmix, ich hab ja immer Spaß daran Melonenkugeln zu machen. Als Dressing keinen Zucker sondern nur einen Mix aus Honig und Orangensaft. So lass ich mir Vitamine schmecken...



Zutaten für 2 Personen:

250g Erdbeeren

1 Banane

6 Zucker-Aprikosen

1/8 gelbe Melone

1/2 Apfel

150 ml Orangensaft

2 TL Honig

Zubereitung:

Die Erdbeeren werden geviertelt, die Aprikosen halbiert, entsteint und dann geviertelt, die Banane wird ganz einfach in dünne Scheiben geschnitten. Der Apfel wird halbiert - mir reicht hier ein halber Apfel - und das Kerngehäuse entfernt. Dann würfle ich ihn in kleine Stücken. Jetzt kommt meine Lieblingsaufgabe - ich nehme den Melonenkugel-Löffel, setze ihn an der Schnittfläche der gelben Wassermelone an und drehe kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch. Manche sind nicht ganz rund - damit kann ich aber leben, sonst hätte ich zu viel Verschnitt. Wenn alles Obst in der Schüssel ist mixe ich den Orangensaft mit dem Honig in einer kleinen Tasse bis sich der Honig vollständig gelöst hat. Das Saft-Dressing über das Obst geben, einmal gut mischen und servieren.

Fertig!



Und für alle die sich jetzt fragen was ein Melonenkugel-Löffel - auch bekannt als Melonenausstecher

- ist:

BUNTE SCHUPFNUDELPFANNE MIT LINSEN, FLEISCHWURST UND APRIKOSE

BUNTE SCHUPFNUDELPFANNE MIT LINSEN, FLEISCHWURST UND APRIKOSE

Diese Schupfnudelpfanne mit Linsen, Fleischwurst und Aprikose war das dritte und letzte Rezept aus meiner Schlemmertüte. Auch wenn ich hier im ersten Moment etwas skeptisch war - Fleischwurst und Linsen sind nicht meine ultimativen Favoriten - muss ich sagen: die Kombination macht's.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

400g Schupfnudeln

2 EL Butter

150g Fleischwurst

1 Zwiebel

6-7 Baby-Aprikosen

1 kleines Bund Petersilie

4 EL Puy Linsen

1x Suppengrün (1 Karotte, 1/4 Sellerie, 1/3 Lauch)

250 ml Rinderbouillon

1 Lorbeerblatt (hier ein frisches)

2 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

Die Zubereitungszeit von 35 Minuten habe ich auch hier nur minimal um 5 Minuten überschritten.

ZUBEREITUNG:

Im ersten Schritt wird geschnippelt. Lauch, Sellerie, Karotte und Zwiebel werden gewaschen / geschält und in feine Würfel geschnitten. Dann gebe ich alle Gemüsewürfel mit etwas Olivenöl in einen Topf und brate das Gemüse rundherum an bis die Zwiebeln glasig werden. Jetzt kommen die Linsen dazu. Die dürfen noch 3-4 Minütchen mit schmoren. Dann gebe ich die Rinderbouillon und das Lorbeerblatt dazu. Kurz aufkochen und dann bei leichter Hitze (hier Stufe 4 von 9) 20 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Die letzten 10 Minuten lasse ich alles mit offenem Deckel köcheln.

In dieser Zeit schneide ich die Fleischwurst in kleine Würfelchen. 2-3cm wie im Rezept vorgeschlagen erscheinen mir etwas groß, ich würfel die Wurst deutlich kleiner. Ich kann nicht erklären warum ich kein Fleischwurst Fan bin, Bärchenmortadella mag ich... und das ist ja mehr oder weniger das Gleiche. Egal... denk ich halt an die Bärchenwurst. Dann gebe ich die Schupfnudeln mit der Fleischwurst und 2 EL Butter in die Pfanne und erhitze alles zusammen. Bei mittlerer Hitze (Stufe 6 von 9) ungefähr 6 Minuten anbraten bis die Wurst und die Nudeln einen leicht braun-goldenen Farbton annehmen.

Die Aprikosen werden in kleine Spalten geschnitten, die Petersilie fein gehackt. Beides kommt kurz vor Ende in den Gemüsetopf.

Jetzt gebe ich auch den Wurst-Nudel-Mix in die Gemüsepfanne. Ordentlich durchmischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

SCHWEINEFILET MIT APRIKOSEN IN PASSIONSFRUCHTSAUCE

SCHWEINEFILET MIT APRIKOSEN IN PASSIONSFRUCHTSAUCE

Dieses Rezept ist um die Passionsfrüchte herum entstanden. Klingt vielleicht etwas seltsam – wir haben schließlich ein Schweinefilet, Mangetout, Aprikosen und ein Kartoffelpüree – aber so war es nun mal. Am Obststand haben mich 4 wunderbare Passionsfrüchte angelacht und schon hatte ich eine leckere Sauce vor Augen. Zu süßlicher Sauce passt so ein Schweinefilet ideal und wenn ich mir dann noch ein paar Baby-Aprikosen darauf vorstelle... lecker! Als Begleiter kommen Kartoffelpüree und Mangetout dazu. Eine schöne Kombination und die Zubereitung dauert nur 45 Minuten, dann steht euer Schweinefilet mit Aprikosen in Passionsfruchtsauce auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

500g Schweinefilet

2-3 Rosmarinzweige

6 Baby-Aprikosen

Orange-Rosmarin-Lavendelsalz (oder Salz und etwas zusätzlicher getrockneter Rosmarin)

Pfeffer

100g Mangetout

4 Passionsfrüchte

4 EL Aprikosensaft (oder Pfirsichsaft)

150g Kartoffeln

3 EL Butter

1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG:

Für das Schweinefilet heize ich den Ofen auf 180°C vor. Dann reibe ich das Filet rundherum mit dem Rosmarin-Salz ein und gebe ich wenig Pfeffer darüber. So lege ich das Filet auf ein Stück Alufolie und bestücke es mit halbierten, entkernten Baby-Aprikosen und frischem Rosmarin. Dann wird das Päckchen gut verschlossen und wandert für 30-35 Minuten in den vorgeheizten Backofen.



Während das Filet im Ofen gart schäle ich die Kartoffeln und würfel sie in kleine Stücke. Dann koche ich sie in einem Topf mit Salzwasser bis sie gar sind (ca. 12-15 Minuten).

In dieser Zeit halbiere ich die Passionsfrüchte und löffel das Fruchtfleisch direkt in die Pfanne. Ist es traurig wenn mein erster Gedanke ist: „das riecht ja toll nach Shampoo!“? Vielleicht, ändert aber nix daran. Ok, weiter geht's. Ich gebe den Aprikosensaft mit in die Pfanne und erhitze alles auf mittlerer Stufe (hier Stufe 5 von 9). Die Passionsfrüchte geben eine schöne fruchtige Säure, kombiniert mit der Süße aus dem Aprikosensaft einfach wunderbar. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Wer möchte kann die Sauce jetzt durch ein Sieb streichen, ich persönlich mag das „Crunchige“ das die Kerne der Sauce verleihen und lasse sie drin. Die Temperatur reduziere ich jetzt auf Stufe 1 (kleinste Stufe) zum warm halten.

Die Kartoffeln abgießen und direkt mit der Butter im Topf zerstampfen. Mit einer Prise Muskat und etwas Pfeffer würzen, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Deckel drauf und warm halten.

Jetzt hole ich das Fleisch aus dem Ofen und mache den Drucktest. Nicht zu weich und nicht zu fest. An einem Ende vorsichtig anschneiden – perfekt. Noch 3-4 Minuten in der offenen Folie entspannen lassen

Die Mangetout sind ganz unkompliziert – sie werden halbiert, in einen kleinen Topf mit kochendem Salzwasser gegeben und 3 Minuten blanchiert.



Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit einer Nocke Kartoffelpüree, den Aprikosen, einem Löffel Mangetout und ein paar Löffelchen von der wunderbaren Sauce auf dem Teller anrichten.

Es wird zu Tisch gebeten!

Und weil dieses Gericht so flott zubereitet und trotzdem ein kleiner Hingucker ist habe ich es für das Blog Event cucina rapida angemeldet.

