

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Pouletbrust

½ Chilischote, entkernt
 ½ Bund Koriander
 125 ml Rapsöl
 2 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
 1 Kleine Knoblauchzehe, geschält
 15 g Stück Ingwer, gehackt
 2 EL Zucker
 1 EL Limettensaft
 Grobes Meersalz
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 4 Schweizer Pouletbrüstchen

Zubereitung Pouletbrust

Für die Marinade alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren. Pouletbrüstchen mit der Marinade einreiben und ca. 2 Stunden kühlstellen. Das Fleisch ca. 8–12 Minuten grillieren, dabei ein- bis zweimal wenden.

Zutaten Eier-Kresse-Dip

100 g Sauerrahm
 100 g Hüttenkäse
 1 TL Senf
 2 EL Mayonnaise
 2 Eier, hartgekocht, geschält und gehackt
 1 Kleine Schale Kresse, gewaschen und grob geschnitten
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Eier-Kresse-Dip

Sauerrahm, Hüttenkäse, Senf und Mayonnaise verrühren. Gehackte Eier und Kresse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Bruschette mit Pilzen

200 g Pilze, geputzt und gerüstet
 2 EL Olivenöl
 ½ Bund Petersilie, gehackt
 15 g Butter
 1 Zitrone, Saft
 1 Bruschetta oder Ciabatta, in 12 kleine Scheiben
 1 Knoblauchzehe, halbiert

Zubereitung Bruschette mit Pilzen

Pilze im heissen Öl kurz anbraten, Knoblauch und gehackte Kräuter begeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze kurz braten, anschliessend mit Butter und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Brot auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten und anschliessend mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die gebratenen Pilze darauf anrichten.

Zutaten Wassermelonen-Salat

¼ Wassermelone, ca. 1 kg
250 g Buffaletta (erhältlich bei Bergkäserei Marbach)
100 g Heidelbeeren
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Etwas Pfefferminze, in feinen Streifen

Zubereitung Wassermelonen-Salat

Melone in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, Schale wegschneiden und wenn möglich entkernen. Schnitze anschliessend grob würfeln. Buffaletta grob zerbröckeln. Heidelbeeren verlesen, waschen und mit der Melone mischen. Honig, Zitronensaft, Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Käse anrichten, mit wenig Dressing beträufeln und mit Minze garnieren.