

## Rezept für 4 Personen



## ZUBEREITUNG

### Zutaten Frittata

2 Jungzwiebeln  
400 g Kartoffeln, festkochend  
150 g Cherrytomaten  
6 Freiland-Eier  
1 dl Milch  
2 EL frische Kräuter, grob gehackt  
50 g Sbrinz, gerieben  
1 Prise Muskatpulver  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung Frittata

Die Jungzwiebeln mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und dünn hobeln. Eier, Kräuter, Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln mischen. Alles in eine gefettete, ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 165 Grad ca. 25 Minuten backen.

### Zutaten Pouletspiessli

4 EL Joghurt  
1 EL Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Rauchpaprikapulver  
2 Zweige Thymian, gezupft  
Salz, Pfeffer  
500 g Pouletbrust  
Rapsöl

### Zubereitung Pouletspiessli

Joghurt, Honig, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Poulet in grobe Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren. 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, überschüssige Marinade leicht abstreifen und die Pouletstreifen aufspießen. Im heißen Öl von allen Seiten gut anbraten.

### Zutaten Spinatsalat

200 g junger Blattspinat  
2 EL Baumnüsse und Haselnüsse, grob gehackt  
4 EL Rapsöl  
2 EL Honig  
½ EL Senf  
2 EL Gemüsebouillon  
2 EL weisser Balsamico  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung Spinatsalat

Blattspinat waschen und gut trockenschleudern. Nüsse ohne Zugabe von Fett leicht rösten, etwas abkühlen lassen und über den Salat geben. Für das Dressing Öl, Honig, Senf, Bouillon und Balsamico verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blattspinat untermischen.

#### **Zutaten Tomaten-Chili-Konfitüre**

500 g Tomaten  
1 Chilischote  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 dl weisser Balsamico  
200 g Gelierzucker

#### **Zutaten Rhabarber-Honig-Kompott**

400 g Erdbeer-Rhabarber  
1 dl Orangensaft  
¼ Vanilleschote  
60 g Honig, flüssig

#### **Zubereitung Tomaten-Chili-Konfitüre**

Tomaten blanchieren, abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Chilischote entkernen und fein schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, pürieren und bei kleiner Hitze kochen, bis sich der Gelierzucker gelöst hat. Hitze etwas erhöhen und unter Rühren ca. 35–40 Minuten einkochen. Die Tomaten-Chili-Konfitüre in heiss ausgespülte Gläser füllen und gut verschliessen.

#### **Zubereitung Rhabarber-Honig-Kompott**

Rhabarber rüsten und in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs halbieren und Mark herausschaben. Beides mit Honig und Orangensaft in einen weiten Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze bissfest köcheln. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.