

Gartenkräutersalat mit Erdbeeren, Feta und Sonnen- blumenkernen



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Vogerlsalat oder Babyspinat
- 100 g Pflücksalat (z. B. Eichblatt, Lollo Rosso)
- 200 g Erdbeeren (regional, je nach Saison)
- 100 g Feta oder Schafskäse
- 2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 1 Bund Schnittlauch, Petersilie und Basilikum
- Dressing: 3 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salate und Kräuter waschen, trockenschleudern. Erdbeeren halbieren, Feta zerbröseln. Alles auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Rezepttipp

von Hannes Zeiningner,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen



Tipp von Küchenchef Hannes Zeiningner:

An heißen Tagen den Salat eiskalt waschen, so bleibt er knackig und welkt nicht.

Zitronen-Hendl auf Sommer- gemüse mit Kräutercouscous



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hühnerbrustfilets (regional, z. B. Weidehuhn)
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 kleine Melanzani
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma (für Farbe und Frische)
- Frische Kräuter: Minze, Petersilie, Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerfilets mit Zitronensaft, -abrieb, Öl, Salz und Pfeffer marinieren, dann braten oder grillen. Gemüse würfeln, mit etwas Öl anbraten, würzen. Couscous mit heißer Brühe übergießen, quellen lassen, mit Kurkuma und Kräutern abschmecken. Alles gemeinsam anrichten.

Rezepttipp

von Hannes Zeiningner,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen



Honig-Parfait mit Sommer- früchten



Zutaten für 4 Personen:

- 60 g Honig
- 50 g Zucker
- 4 Bio Eigelb (Größe M)
- 250 g Griechisches Joghurt
- 1 TL Bio Zitronenschale (feiner Abrieb)
- 250 ml Schlagsahne
- Öl (für die Form)
- Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich oder Marille in Spalten, Minze zur Deko

Zubereitung:

Honig, Zucker und 2 TL Wasser in einem Topf aufkochen. Eigelb in einer Schüssel cremig aufschlagen, heiße Honigmasse langsam einrühren. Joghurt und Zitronenschale unterheben. Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen. Förmchen oder Gläser leicht ölen, Masse einfüllen und abgedeckt im Gefrierfach – am besten über Nacht – gefrieren lassen. Vor dem Servieren ca. 20 Minuten antauen lassen, mit Sommerfrüchten und Minze garnieren.

Rezepttipp

von Hannes Zeiningner,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen

