

Bunter Blattsalat mit Ofengemüse, Kräutern und gerösteten Kernen



Zubereiten und anrichten:

Junge Blattsalate (Vogerlsalat, Rucola, Mangold) mit im Ofen gerösteten Karotten und Zucchini sowie Radieschen und frischen Kräutern anrichten. Mit Zitronen-Senf-Dressing mit Rapsöl aus der Region marinieren, mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen servieren. Wer mag: lauwarm gegrilltes Hühnerbrustfilet oder Putensteaks in Streifen mit Thymian oder Rosmarin.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen



Tipp vom Küchenchef:

„Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne kurz vor dem Servieren anrösten – so bleibt ihr Aroma frisch und der Knusper-Effekt maximal.“

Tagliatelle al Limone mit frischen Sommer- rollen und Fetacreme



Tagliatelle al Limone (4 Portionen)

Zutaten:

- 400 g Tagliatelle
- 2 Bio-Zitronen (Abrieb und Saft)
- 200 ml Schlagobers
- Butter, frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer; frische Petersilie oder Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen. Butter in Pfanne schmelzen, Knoblauch kurz anschwitzen. Zitronenabrieb und Saft zugeben, Schlagobers einrühren, 2–3 Minuten sanft köcheln lassen. Nudeln in die Soße geben, Parmesan unterrühren, abschmecken. Mit Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Frische Sommerrollen (vegetarisch, 8–10 Stück)

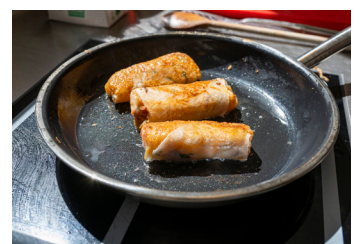
Zutaten und Zubereitung: Reispapierblätter in Wasser tauchen. Karotte, Gurke, rote Paprika und Rotkraut in dünne Streifen schneiden. Gemüse, gekochte Glasnudeln und frische Kräuter (Minze, Koriander, Basilikum) mittig platzieren. Seiten einklappen, straff rollen. Wer mag: In einer Pfanne mit Öl knusprig herausbraten.

Fetacreme mit Limonenöl

Zutaten und Zubereitung: 200 g Feta, 100 g griechisches Joghurt, 1–2 EL Olivenöl pürieren. Abrieb und Saft einer Limette unterrühren, pfeffern. Fetacreme mit Limonenöl beträufeln – als Dip zu den Sommerrollen oder als frischer Kontrast zu den Tagliatelle. Optional nicht-vegetarisch: Hühnerbrust oder Putensteaks, kurz scharf anbraten, in Scheiben schneiden und separat servieren.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen



Himmliches Zitronen-Dessert



Zitronen-Tiramisu (6 Portionen)

Zutaten und Zubereitung: Mascarpone, Topfen, Staubzucker, Zitronenabrieb und Saft glattrühren. Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben. Biskotten kurz in Zitronensirup tauchen. Schichten: Biskotten, Creme, Himbeeren, Biskotten, Creme. 3–4 Stunden kühlen. Vor dem Servieren mit Himbeeren und Minze garnieren.

Frozen Yoghurt (4–6 Portionen)

Zutaten und Zubereitung: Griechischer Joghurt, Honig, Vanille, Zitronensaft glattrühren. Gefrieren, alle 30 Min. durchrühren. Vor dem Servieren mit Beeren toppen.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Grieskirchen



Das schmeckt! Auch Lehrling
Marlene hat beim Sommermenü
tatkräftig mitgeholfen.