

## Vorspeise: Feiner Linsensalat mit einer Thunfischfrikadelle

### Zutaten für 6 Personen

#### Linsensalt

200 g Linsen  
250 g Kirschtomaten  
 $\frac{1}{2}$  Gurke  
120 g schwarze Oliven  
4 EL Balsamico  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
4 EL Olivenöl  
2 handvoll Rucola  
Salz Pfeffer



#### Tunfischfrikadelle

200 g Thunfisch  
3 St Koriandergrün  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Magerquark  
80 g Semmelbrösel  
60 g Parmesan Käse  
100 g Feta Käse  
3 EL Pflanzenöl  
1 Ei  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen  
 $\frac{1}{2}$  TL Koriander  
 $\frac{1}{2}$  TL Kukuma

**Linsensalt:** Linsen abbrausen und in Wasser garkochen. Tomaten halbieren, Gurke längs vierteln und klein schneiden, Oliven halbieren. Balsamico mit dem Zitronensaft, Honig, Öl und 2 EL vom Linsenkochwasser verquirlen. Die gegarten Linsen mit den anderen Zutaten vermengen.

**Tunfischfrikadelle:** Thunfisch klein schneiden, in eine Schüssel geben.

Koriandergrün samt den Stielen fein hacken, Frühlingszwiebeln fein hacken. Zusammen mit dem Magerquark, 60 g Semmelbröseln, dem Parmesan, dem Ei sowie den Gewürzen zum Thunfisch geben, alles gut vermischen.

Mit feuchten Händen aus der Masse mittelgroße Bällchen formen. Den Feta in kleine Stücke schneiden. Je ein Stück Feta in die Mitte der Bällchen setzen, Bällchen gut um den Feta herum verschließen und zu Frikadellen flach drücken. In den restlichen Semmelbröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen portionsweise ca. 5-7 Minuten darin goldbraun braten. Warm stellen, auf diese Weise mit der restlichen Masse verfahren.

Die fertigen Frikadellen mit Zitronenvierteln und Blättchen von frischem Koriandergrün servieren, ggfs. glatt gerührte Crème fraîche als Dip dazu reichen.

## Hauptspeise: Chicken-Burger mit Mangosalsa, Guacamole und Süßkartoffel Pommes

### Zutaten für 6 Personen

450 g reife Mango  
1 rote Chilischote  
1½ TL Limettensaft  
Salz, brauner Zucker,  
1½ Knoblauchzehe,  
3 Tomaten  
3 reife Avocados,  
3 TL Limettensaft  
1½ Messerspitze gemahlener -Kreuzkümmel  
600 g Hähnchenfilets,  
3 EL Harissa  
9 EL Öl  
1 Ei  
4 EL Semmelbrösel  
6 längliche Brötchen  
1 Minirömersalat  
1kg Süßkartoffeln,  
Salz, Pfeffer,  
Öl zum fritieren



### Brötchen

170 ml warmes Wasser  
1 EL Trockenhefe  
40 g Butter  
1 Ei  
435 g Mehl  
40 g Zucker  
1 TL Salz,  
1 Eiweiß

**Mangosalsa:** Für die Salsa Mango schälen und in Spalten vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in -kleine Stücke schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Etwa 1/3 der Mango mit dem Stabmixer pürieren. Gesamte Mango, Chili und Limettensaft mischen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

**Guacamole:** Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und fein würfeln. Avocado längs halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und mit Limettensaft und Knoblauch mit dem Stabmixer pürieren. Gewürfelte Tomaten unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**Brötchen:** Trockenhefe, Butter, Ei, Zucker, Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Das Wasser langsam hinzugeben, erstmal nur 150ml, dann bei Bedarf den Rest. Eventuell wird nicht das ganze Wasser, oder aber auch ein klein wenig mehr Wasser als angegeben benötigt, um den Teig herzustellen. Die Teigkugel zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Den Teig nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche setzen und durchkneten, damit die Luft entweichen kann. 8 gleichgroße Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Kugeln sollten eine glatte Oberfläche ohne Nähte haben, da diese sonst beim Backen aufreißen. Die Kugeln mit der Hand etwas flach drücken und zugedeckt noch mal 1 Stunde gehen lassen. Das Eiweiß mit 1 El Wasser verrühren und die Teigrohlinge damit bestreichen. Bei 185°C Ober-/Unterhitze ca. 12-17 Minuten backen, bis sie leicht Farbe genommen haben.

**Chicken-Burger:** Hähnchen-filets waschen, trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Harissa, 4 EL Öl und ca. 1/4 TL Salz verrühren. Mit Hähnchenwürfeln mischen. Mit Ei und Semmelbröseln verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 4 flache Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen dar-in von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Brötchen aufschneiden. Römersalat putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Untere Brötchenhälften mit Salat, Guacamole, Frikadellen und Mangosalsa belegen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

**Süßkartoffel Pommes:** Die Süßkartoffeln schälen in gleichgroße Sticks schneiden, dann mit etwas Stärke beträufeln und in dem Öl fritieren

## Dessert: Erdbeer-Duett: Schokoladenwindbeutel mit einer Joghurt Erdbeerfüllung und Erdbeer-Lasagne

### Zutaten für 6 Personen

#### Windbeutel

- 40 g Butter
- 150 ml Wasser
- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- Prise(n) Salz
- 1 EL Kakao
- 3 m.-große Eier
- 1 TL Backpulver
- 150 g Kuvertüre oder Schokolade

#### Joghurt Füllung

- 12 Erdbeeren
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Joghurt
- 30 g Vanillezucker
- 1 Tüte Sahnesteif
- 10 g Zucker



#### Erdbeer Lasagne

- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark
- 1 Becher süße Sahne
- 1 kg Erdbeeren
- Pkt. Löffelbiskuits
- 1 Vanilleschote
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 150 ml Orangensaft
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- 4 EL Zucker
- 5 sehr frische Eigelb

**Windbeutel:** Das Wasser, die Butter und eine Prise Salz in einem Topf erhitzen. Wenn die Mischung kocht, mit einem Mal das mit der Stärke vermischte Mehl dazugeben und gut verrühren. Etwa eine Minute unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme „brennen“. Den Teig in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann mit den Knethaken einer Küchenmaschine die Eier einzeln unterrühren. Mit dem letzten Ei auch das Backpulver zugeben. Der Teig sollte glänzen und recht zähflüssig sein. Falls nötig, eventuell noch ein halbes, verquirltes Ei zugeben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Abstand ca. 12 gleich große Teiglinge geben. In die Mitte der Teiglinge jeweils ein Stück Schokolade legen. Im Backofen im unteren Drittel etwa 30 Minuten backen. Achtung: In den ersten 20 Minuten den Backofen nicht öffnen. Die gebackenen Windbeutel in noch recht warmem Zustand aufschneiden und dann auskühlen lassen.

**Joghurt Füllung:** Die Erdbeeren in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Saft auffangen. Die Erdbeeren klein schneiden. Nun die Sahne steif schlagen, den Vanillezucker und das Sahnesteif zugeben. Die Sahne unter den Joghurt heben dann die geschmolzene Gelatine drunter mischen zum Schluss die Erdbeeren unter die Sahne-Joghurt Mischung heben. Die Masse anschließend abkühlen lassen bis sie fest ist. Die Windbeutel mit der Erdbeeren-Sahne-Joghurt Creme füllen und nach Belieben mit etwas Kuvertüre auf dem Deckel verzieren.

**Topik 3:** Das Mark aus der Vanilleschote herausschaben. Zitronenmelisse abspülen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Erdbeeren waschen und putzen. Einige zum Garnieren zur Seite legen, den Rest in Scheiben schneiden. Den Orangensaft mit Orangenschale, 1 TL Zucker und dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Vom Herd nehmen und die gehackten Melisseblättchen hinzufügen. Das Eigelb weiß-cremig aufschlagen, dabei nach und nach den übrigen Zucker hinzufügen. So lange schlagen bis der Zucker vollständig gelöst ist. Dann das ausgeschabte Vanillemark, Mascarpone und Quark zur Eigelbmasse geben und noch ca. 2 Minuten weiterschlagen. Die Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit etwas Orangensauce beträufeln. Dann die Hälfte der Erdbeeren verteilen und die Hälfte der Mascarponecreme auf die Erdbeeren streichen. Darüber eine zweite Lage

---

Löffelbiskuits schichten und fest in die Creme Masse drücken. Biskuits mit übrigen Orangensauce beträufeln und mit übrigen Erdbeeren belegen. Dann die zweite Mascarpone Schicht über den Erdbeeren verstreichen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden kühlen.



Gesamt

**Menü-Wertung**

**16-Jun-18**

**Vorspeise**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bemerkungen

Geschmack	6	★	★	★	★	★				
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★		
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	<b>7</b>	★	★	★	★	★	★			

**Hauptspeise**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bemerkungen

Geschmack	7	★	★	★	★	★	★			
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★		
Pfiffigkeit	8	★	★	★	★	★	★	★		
<b>Gesamt</b>	<b>8</b>	★	★	★	★	★	★	★		

**Dessert**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bemerkungen

Geschmack	8	★	★	★	★	★	★	★		
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★		
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	<b>8</b>	★	★	★	★	★	★	★		



Jemima



Angelika

### Menü-Wertung 16-Jun-18

<b>Vorspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	6	★	★	★	★	★	★					Der Linsensalat kann intensiver gewürzt werden
Aussehen	7	★	★	★	★	★	★					
Pfiffigkeit	6	★	★	★	★	★						
<b>Gesamt</b>	6	★	★	★	★	★						
<b>Hauptspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Dessert</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	7	★	★	★	★	★	★					
Aussehen	7	★	★	★	★	★	★					
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Gesamt</b>	7	★	★	★	★	★	★					

### Menü-Wertung 16-Jun-18

<b>Vorspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
Aussehen	7	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Hauptspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	9	★	★	★	★	★	★	★	★	★		Majonaise war genial
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Dessert</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	7	★	★	★	★	★	★					
Aussehen	7	★	★	★	★	★	★					
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Gesamt</b>	7	★	★	★	★	★	★					



Thomas



Stephan

### Menü-Wertung 16-Jun-18

<b>Vorspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	7	★	★	★	★	★	★					
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★					
Pfiffigkeit	6	★	★	★	★	★	★					
<b>Gesamt</b>	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Hauptspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	8	★	★	★	★	★	★	★				
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★				
Pfiffigkeit	8	★	★	★	★	★	★	★				
<b>Gesamt</b>	8	★	★	★	★	★	★	★				
<b>Dessert</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
Aussehen	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Gesamt</b>	8	★	★	★	★	★	★	★				

### Menü-Wertung 16-Jun-18

<b>Vorspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	7	★	★	★	★	★	★					
Aussehen	9	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Gesamt</b>	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
<b>Hauptspeise</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	5	★	★	★	★	★						Majonaise war klasse
Aussehen	8	★	★	★	★	★	★	★	★			
Pfiffigkeit	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Gesamt</b>	7	★	★	★	★	★	★					
<b>Dessert</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemerkungen
Geschmack	5	★	★	★	★	★						
Aussehen	6	★	★	★	★	★						
Pfiffigkeit	6	★	★	★	★	★						
<b>Gesamt</b>	6	★	★	★	★	★						

