



— Vorspeise —
Carpaccio
vom Rind

Zutaten für 2 Personen: frisches, vollgereiftes zartes Rinderfilet, am besten vom Fleischer Ihres Vertrauens, Olivenöl, Parmesan gehobelt, Essig, 20 g geröstete Pinienkerne

Zubereitung: Das Filet von Fett und Sehnen befreien, dann möglichst dünne Scheiben schneiden. Zwischen zwei Lagen von Frischhaltefolie die Scheiben vorsichtig mit dem Plattiereisen plattieren (platt drücken). Alternativ können Sie dies auch vorsichtig mit einem Topf tun. Die Folie verhindert, dass die Fleischfasern reißen. In ein wenig Olivenöl die Pinienkerne kurz anrösten. Das Fleisch auf einem Teller anrichten, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Olivenöl überträufeln und mit dem gehobelten Parmesan und den Pinienkernen garnieren.

Zubereitungszeit: 10 min



— Hauptspeise —
Spaghetti mit Rucola-
Pesto und Zitrone

Zutaten für 2 Personen: 200 g rohe Spaghetti, Salz, Rucola ca. 100 g, 40 g Pinienkerne, 40 g geriebenen Parmesan und 40 g grob gehobelt Parmesan, Olivenöl, Pfeffer, abgeriebene Schale von einer gewaschenen Zitrone, Rucola zum Garnieren

Zubereitung: Die Spaghetti bissfest kochen. Für das Pesto den Rucola mit Pinienkernen, den geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer mit dem Mixstab pürieren und nach und nach das Olivenöl dazugeben bis das Pesto schön sämig ist. Die Spaghetti abgießen und ein wenig Kochwasser aufheben um die Pesto-Olivenöl-Mischung anzuwärmen und ggf. noch zu verdünnen. Die Nudeln in einer Schüssel mit dem Pesto, dem grob gehobelten Parmesan, der abgeriebenen Zitronenschale und dem restlichem Rucola vermischen. Auf einem Teller anrichten und mit Rucola und Pinienkernen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 min

— Nachspeise —
Erdbeercreme-
Dessert

Zutaten für 2 Personen: 250 g Erdbeeren, 50 g Naturjoghurt, 1 Esslöffel Vanillezucker, 150 ml Schlagsahne, 75 g Mandelstifte, je Person eine Kugel Eis – Sorte nach Belieben

Zubereitung: Die Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen und ca. 200g der Erdbeeren grob klein schneiden. Die Erdbeeren zusammen mit dem Joghurt pürieren und mit Zucker die gewünschte Süße einstellen. Die Sahne steif schlagen und unter die Erdbeermasse heben. Mandeln in Pfanne kurz anrösten. Auf zwei Tellern die Eiskugeln platzieren und die Creme mit anrichten. Mit den restlichen Erdbeeren und Schokoraspeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 min

