



— Vorspeise —

## Kalte Melonensuppe

*Zutaten für 2 Personen: 1 mittelgroße Melone, 1 Schalotte, 1-3 Esslöffel Orangen Direktsaft, frischer Dill oder frische Minze*

Zubereitung: Die Melone und Schalotte schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Orangensaft mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens eine Stunde kalt stellen. Anschließend anrichten und mit Dill oder Minze garnieren.

Zubereitungszeit: 10 min + 1 Stunde Kühlstellen



— Hauptspeise —

## Scampi und Zucchini in Frischkäse-Kräuter- sauce

*Zutaten für 2 Personen: 300 g Scampi (ohne Schale), 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 100 g Frischkäse, 150 ml Milch, frische Kräuter (wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum), Salz, Pfeffer, Baguette, Nudeln oder Reis*

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Die Scampi zur Hälfte vom Kopfende her einschneiden und ggf. den Darm entfernen. Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne im Olivenöl anbraten, dann Scampi und Zucchini zugeben, kurz mit braten und mit Milch ablöschen. Käse und gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nur wenige Minuten kochen lassen. Mit Reis, Bandnudeln oder frischem Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

— Nachspeise —

## Limonen-Quark- Mousse mit Früchten

*Zutaten für 2 Personen: 150 g Quark, Saft von einer Limone, 2 Esslöffel Rapsöl, 10 g Zucker, 50 g weiße Kuvertüre, Früchte der Saison z.B. Erdbeeren, Himbeeren*

Zubereitung: Die Kuvertüre klein schneiden und im Wasserbad schmelzen lassen. Quark, Zucker, Öl und Zitronensaft schaumig schlagen und die geschmolzene Kuvertüre unter ständigem Rühren hineinlaufen lassen. In zwei kleine Förmchen geben und kalt stellen (für mindestens 90 min.). Frische Früchte nach Marktangebot putzen, klein schneiden und mit etwas Zucker und Limonensaft marinieren. Mousseförmchen in heißem Wasser erwärmen, dann auf einen Teller die Mousse stürzen. Anschließend mit Früchten garnieren.

Zubereitungszeit: 30 min + ca. 90 min Kaltstellen