

Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Mein Markt mit dem gewissen Extra!

Freude am Kochen

Mai 2009



Marchfeld Spargel nach Florentiner Art

Zutaten für 3 Personen

1 kg weißer Marchfeld Spargel, Salz, Zucker, 1 KL Butter,
1 TK-Blattspinat (450 g), Salz, Kotányi Pfeffer schwarz
gemahlen, Muskat, 1 Maggi Gourmet Sauce Hollandaise,
100 g Butter, 50 g Parmesan

Zubereitung

Spargel waschen, schälen und je nach Dicke der Stangen in
Salzwasser, dem eine Prise Zucker und 1 KL Butter zugefügt
wurden, ca. 15 Minuten kochen. Herausheben, abtropfen
lassen und in eine gefettete Auflaufform legen. Aufgetauten
Spinat gut ausdrücken, grob hacken und mit Salz, Pfeffer

und Muskat würzen. Sauce Hollandaise nach Anleitung
zubereiten und den Parmesan untermischen. Spinat auf dem
Spargel verteilen, die Sauce darüber gießen und einige
Butterflöckchen aufsetzen. Im vorgeheizten Backrohr bei
200 °C ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: 50 g leicht geröstete Pinienkerne unter den
Blattspinat mischen.

Brennwert pro Portion: Kcal 296/KJ 1238
Zubereitungsdauer: 40 Minuten

Foto&Rezept: Maggi



Thunfisch in bunter Eferdinger Landl-Gemüsepfanne

Zutaten für 3 Portionen

1 kleiner Eferdinger Landl Karfiol, 1 Stange Eferdinger Landl Porree, 1 kleine Fenchelknolle, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 g Zuckerschoten, 1 Pkg. Maggi Fix für Mediterrane Gemüsepfanne, 1 Dose Rio mare Thunfisch Natura, 2 EL Oliven

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen, Karfiol in kleine Röschen teilen, Lauch und Fenchel in Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Karfiol, Lauch, Fenchel und Zuckerschoten darin kurz anrösten. Mit 375 ml Wasser aufgießen und Maggi Fix für



Mediterrane Gemüsepfanne einrühren, ca. 15 Minuten dünsten lassen. Thunfisch abtropfen lassen, auf dem Gemüse verteilen und kurz mitziehen lassen. Mit Oliven garniert servieren.

Tipp: Um unnötiges Fett einzusparen, greifen Sie beim Kauf von Thunfisch in der Dose immer zur „Natura“ Variante.

Brennwert pro Portion: Kcal 299/ KJ 1252
Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Foto&Rezept: Maggi



Wein-Empfehlung!

Dazu passt am besten
Schilcher aus der
Südoststeiermark.



Joghurt-Erdbeertorte mit Wiesener Ananas-Erdbeeren

Zutaten für 10 Portionen

550 ml Rama Cremefine Schlagcreme, 750 g Wiesener Ananas Erdbeeren, 200 g Pistazien, 400 g Joghurt, neutral, 100 g Zucker, 40 ml Zitronensaft, frisch gepresst, 100 g Topfen, 1 Biskuitboden, 4 Blätter Gelatine

Zubereitung

Den Biskuitboden in der Mitte durchschneiden und den Unterboden in einen Tortenring legen. Gelatine einweichen und in ca. 50 ml Rama Cremefine zum Schlagen erwärmen. Den Topfen, Joghurt, Zucker, Rama Cremefine zum Schlagen sowie den Zitronensaft dazugeben und auf höchster Stufe aufschlagen. In die Hälfte der Creme einen

Teil der kleingeschnittenen Erdbeeren mischen und in den Tortenring einfüllen. Mit dem Biskuitboden abdecken und kaltstellen. Die Torte aus dem Tortenring geben, mit der restlichen Creme einstreichen und mit den aufgeschnittenen Erdbeeren sowie den gehackten Pistazien garnieren.

Foto&Rezept: www.unileverfoodsolutions.at

FRISCH UND FRUCHTIG IN DEN FRÜHLING

www.ama.at



Starten Sie gut gelaunt in den Frühling – mit fruchtig-frischen Snacks. Milch, Joghurt und Käse enthalten viel Kalzium und frisches Obst und Kräuter, wie z.B. Petersilie, wertvolles Vitamin C. Genau das Richtige, was unseren Körper im Frühling fit und munter macht. Ein wahrer Genuss für Körper und Seele!

MILCHSHAKE MIT ERDBEEREN FIT IN DEN TAG!

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Naturjoghurt
- 1/4 l Frischmilch
- Minze (zum Dekorieren)
- Zucker oder Honig

Zubereitung

Erdbeeren waschen und mit dem Naturjoghurt, der frischen Milch, sowie Zucker oder Honig nach Belieben gemeinsam in den Mixer geben. Kurz durchmischen, in Gläser füllen und mit Minze dekorieren.



BÄRLAUCHSUPPE DIE „GLÜCKLICH“ MACHT!

Zutaten (für 2 Personen)

- 40 g Schalotten
- 1 junge Knoblauchzehe
- 150 g Erdäpfel
- 20 g Butter
- 400 ml Gemüsefond
- 125 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 50 g Bärlauch
- 1 TI Zitronensaft

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Erdäpfel schälen, waschen und würfeln. Butter erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Erdäpfel darin andünsten. Gemüsefond und Schlagobers dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Bärlauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Suppe mit 3/4 des Bärlauchs in einem Mixer fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken. Suppe in Tellern anrichten, mit den restlichen Bärlauchstreifen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



www.nahundfrisch.at

Mein Extra-Markt
Nah & Frisch

Mein Markt mit dem gewissen Extra!