

Mein Extra-Markt
Nah & Frisch

FREUDE AM KOCHEN



SOMMERLICHER KARTOFFELSALAT MIT THUNFISCH UND BASILIKUMPESTO

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln (klein, festkochend), 1 Zwiebel, 1 EL Butter,
250 g Fisolen, 250 g Tomaten, 1 Dose Rio Mare Thunfisch in
Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl,
1/2 Bund Basilikum, 40 ml Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln kochen, abgießen und schälen. Zwiebeln schälen,
in Viertelringe schneiden und in heißer Butter glasig dünsten,
abkühlen lassen. Die Fisolen in kochendem Salzwasser etwa
10 Minuten blanchieren. Im Eiswasser abschrecken, abtropfen
lassen. Tomaten vierteln, den Thunfisch grob zerteilen.
Vom Basilikum die Blätter abzupfen und in der Küchenmaschine
fein hacken. 40 ml Olivenöl langsam unterrühren, mit Salz und

Pfeffer würzen. Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das restliche
Olivenöl gut verrühren, die Marinade mit Kartoffeln, Fisolen,
Tomaten und Thunfisch vermischen. Mit dem Basilikumpesto
beträufeln.

Foto&Rezept: Nah&Frisch





GURKEN-KALTSCHALE

Zutaten für 4 Portionen

2 Tassen Danonis Joghurt, 1 Gurke, 2 EL fein gehackte Petersilie,
8 Blätter frische Minze

Zubereitung

Gurke fein würfeln und anschließend alle Zutaten pürieren.
Das Ganze kann mit einer Scheibe Gurke und einem Minzblatt
garniert werden.

Zubereitungsdauer: ca. 10 Minuten

Foto&Rezept: Danone





FISCHFILET IM PAPIER MIT GEMÜSE

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet, Zitrone, 1 Fenchelknolle, 1 Karotte, 1 Zucchini, Basilikum, Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz, bunter Pfeffer, Butter, Butterbrotpapier oder Backpapier

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen, pro Person ein Filet in die Hälfte teilen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Fenchel, Zucchini und Karotten längs in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden. Das Basilikum und den Knoblauch klein hacken, Petersilienblätter abzupfen und alles mit ein wenig Olivenöl verrühren.

WEIN EMPFEHLUNG

Dazu passt ein klassischer Grüner Veltliner oder ein eleganter Weißburgunder.

ÖSTERREICH WEIN 

Das Backpapier (je 30 x 40 cm) auflegen, Fenchel, Zucchini und Karotten dachziegelartig schichten, darauf kommen ein paar Butterflöckchen und ein Fischfilet. Mit der Kräutermischung bestreichen und die zweite Filethälfte darauflegen, wiederum mit der Kräutermischung beträufeln, salzen und mit dem Pfeffer bestreuen. Das Papier über den Fischen zusammenfallen – ebenso die beiden offenen Seiten – und mit Büroklammern feststecken. In eine ofenfeste Form geben, im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 17 bis 20 Minuten garen.

Foto&Rezept: Nah&Frisch



ERDBEERTÖRTCHEN

Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g Erdbeeren, gewaschen und geputzt, 1 Pkg. Haas Tortengelee, 50 g Zucker, 4 EL Erdbeermarmelade, weiße Bohnen zum Blindbacken, 250 g Mehl, 1 gestrichener TL Haas Backpulver, 50 g Staubzucker, 1 Pkg. Haas Vanillinzucker oder Haas Bourbon Vanille Zucker, 1 Ei, 120 g Butter, evtl. Mandelblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Das Mehl mit Backpulver auf ein Brett sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Zucker, Haas Vanillinzucker oder Bourbon Vanille Zucker, das Ei und kalte Butterstückchen hineingeben und mit einer Palette oder einem Messerrücken rasch vermischen. Den Mürbteig nur ganz kurz mit der Hand durchkneten und

mindestens eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen und etwas größer als die Förmchen rund ausstechen, in die Förmchen legen, leicht andrücken und mit einer Gabel einstechen. Weiße Bohnen einfüllen (damit der Teig nicht aufgeht) und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C hell backen. (Die Bohnen für diesen Zweck aufheben.) Die fertigen Törtchen innen mit heißer Marmelade bepinseln und mit gut abgetropften, geputzten Erdbeerstückchen füllen bzw. belegen. Haas Tortengelee nach Anleitung zubereiten, unter Umrühren etwas abkühlen lassen und kurz vor dem Stocken über die Törtchen gießen. Nach Belieben mit Mandelblättchen garnieren.

Foto&Rezept: Ed. Haas