

# Feldsalat mit Orangen, Erdbeeren und Walnüssen mit fruchtigem Dressing aus der Gewürzmühle



Foto und Rezept von Gisela Martin

## **Zutaten:**

Feldsalat

Erdbeeren

Orange

Walnüsse/Pinienkerne

etwas Honig

Traubenkernöl (alt. Olivenöl)

Balsamico (vorzugsweise Weiß, roter geht auch)

Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Salat waschen und Obst zerkleinern, Orange filettieren.

In Gewürzmühle zwei oder drei von den Orangenschitzen, etwas Honig, Traubenkernöl (alt. Olivenöl), Balsamico (vorzugsweise weiß, aber roter geht auch), Salz und Pfeffer einfüllen und mixen.

Mit Walnüssen/Pinienkernen bestreuen.

Schmeckt wunderbar fruchtig!

Am Tisch ggf. noch ein paar Tropfen Balsamicocreame drüber trüpfeln.

---

# Feta-Tomaten-Aufstrich Frischkäseaufstrich — Variationen



Foto von Franziska Fischer/Rezept Nr. 1

## 1. Rezept von Franziska Fischer

### Zutaten:

100g Fetakäse, in Stücke schneiden

4-5 getrocknete Tomaten in Öl, klein schneiden

2 Sardellenfilets

Italienische Kräuter, ich habe getrocknete genommen

Einige Pinienkerne

### Zubereitung:

Alles mit ein wenig Öl von den Tomaten im Multi der Kenwood zu einer Paste mixen.  
Fertig.



Foto Franziska Fischer/Rezept Nr. 1

## 2. Rezept von Anne Jensen



Foto von Anne Jensen/Rezept Nr. 2

### **Zutaten:**

1 Knoblauchzehe  
ca. 10 Basilikumblätter  
100 Gramm getrocknete Tomaten  
200 Gramm Natur-Frischkäse  
Salz und Pfeffer

eventuell etwas Milch  
50 – 100 Gramm Fetakäse

**Zubereitung:**

1 Knoblauchzehe und ca. 10 Basilikumblätter im Multi zerkleinern.

Dann ca. 100 Gramm der getrockneten Tomaten dazu und alles nochmal zerkleinern, bis die Tomaten richtig fein sind.

200 Gramm Natur-Frischkäse, zerkleinerte Feta, Salz und Pfeffer dazu und eventuell etwas Milch bis zur gewünschten Konsistenz.

---

## Flußkrebs - Lasagne - Päckchen mit Safran Bechamel Sauce



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

**Zutaten:**

*Nudelteig*, vgl. hier, Teig Nr. 2, doppelte Menge:  
<http://www.cookingchef-freun.de/?p=752>

*Bechamelsosse:*

1 mittlere rote Zwiebel  
60 gr. Butter  
60 gr. Mehl

1/2 L Milch

Salz/Pfeffer/Schuß Worchester Sauce, kleine Messerspitze  
Muskat und große Messerspitze Safran

*Füllung:*

Erbsen

Pinienkerne

Cocktailtomaten

Zucchini

Flusskrebse

Salz/Pfeffer

ggf. Mozzarella als oberste Schicht

**Zubereitung:**

*Pastateig:*

Lasagneblätter mit Pasta Fresca, Lasagnematritze Teig Nr 2  
(doppelte Menge ) hergestellt. K-Haken und ich werden keine  
Freunde. Bin dann wieder auf Multi umgestiegen.

*Bechamelsosse:*

Im Kessel rote Zwiebel (gewürfelt) glasig dünsten. Mit Butter  
und Mehl mit Flexielement anschwitzen u mit 1/2 l Milch  
Bechamelsosse herstellen. Salz Pfeffer, Schuß Worchester  
Sauce, kl. Msp Muskat u grosse Messerspitze Safran (Pulver,  
keine Fäden gehabt) dazu geben und aufkochen lassen.  
Intervalstufe 1.

*Füllung:*

Erbsen kochen, Pinienkerne anrösten, Cocktailtomaten klein  
würfelig schneiden. Kurz im Topf alles anrösten und Zucchini  
hineinreiben (Multi). Zum Schluss Flusskrebse dazu geben Erst  
dann Salz und Pfeffer dazugeben, da Krebse oft in Salzlake  
sind. Auskühlen lassen.



Lasagneblätter herstellen und dann wie kleine Päckchen füllen und in die Form schichten. Bechamelsauce darüber verteilen und ins Rohr schieben. Wer möchte etwas Morzarella drüberstreuen. Ca 20min bei Anfangs 200 Grad Heißluft und dann auf 180 Grad backen.

