



## Zutaten (FÜR 2 PERSONEN)

- 2 ROTE PAPRIKA
- 1 GELBER PAPRIKA
- 500 G PARADEISER
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 5 MITTELGROSSE SCHALOTTEN
- 120 G RUCOLA
- 500 G TROCKENES WEISSBROT
- 1 ZITRONE
- 2 EL KAPERN
- 6 SARDELLENFILETS
- OLIVENÖL



# Panzanella

Panzanella ist eines der klassischen toskanischen Gerichte - und einer unserer Lieblinge.

Knoblauch und Schalotten schälen und zusammen mit Paprika und Paradeisern in grobe, ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden, in einer Schale in ca. 4 EL Olivenöl wenden und auf einem Backblech bei 200 °C für ca. 20 Minuten in den Backofen geben. Währenddessen die Zitrone auspressen und zusammen mit

5 EL Olivenöl und den gehackten Kapern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot in grobe Stücke brechen und diese mit dem Dressing und den grob gehackten Sardellenfilets in einer Salatschüssel mindestens 15 Minuten marinieren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und

abkühlen lassen, die Knoblauchzehen zerdrücken und wieder hineingeben und das Gemüse mit dem marinierten Brot vermischen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl hinzugeben. Erst wenn das Gemüse erkaltet ist, den Rucola unterheben und den Salat servieren.

Huhn

# Sommerbagel



## Zutaten (FÜR 4 BAGEL)

250 G	HÜHNERFILET
8	SCHEIBEN BACON
100 G	FRISCHKÄSE
50 G	RUCOLA
12	EINGELEGTE TROCKENTOMATEN
3	EINGELEGTE, GEGRILLTE PAPRIKA
4	BAGELS
3 EL	DIJON-SENF
1 EL	HONIG
3-4 EL	SCHWARZER BALSAMICO
	OLIVENÖL
	BUTTER

Für das Dressing den Senf mit dem Honig und dem Balsamico vermengen und kurz mit einem Schneebesen aufschlagen und beiseitestellen.

Das Hühnerfilet in relativ dünne Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten, bis das Fleisch durch, aber noch nicht trocken ist.

Die Bacon-Scheiben in der Pfanne von beiden Seiten knusprig in Butter anbraten.

Die eingelegten gegrillten Paprika in dünne Streifen schneiden und, ebenso wie die anderen Zutaten, in kleinen Schälchen bereitstellen.

Die Bagels halbieren und im Toaster (oder im Backofen) goldbraun toasten.

In folgender Reihenfolge belegen:

Die beiden unteren Bagel-Hälften mit etwas Frischkäse einstreichen. Als Erstes jeweils 3 Trockentomaten verteilen, 2 Scheiben Bacon und etwas Hühnchen daraufgeben und ein wenig Dressing darübergießen.

Anschließend die Paprikastreifen und etwas Rucola darauf drapieren und die obere Hälfte des Bagels wieder daraufsetzen.



## Zutaten

(FÜR 6 ESPRESSO-TASSEN)

250 G RICOTTA  
 3 EL JOGHURT  
 5 EL FRISCHKÄSE  
 1 TL HONIG  
 150 G BLAUBEEREN  
 (HEIDELBEEREN)  
 5 EL WASSER  
 2 TL ZUCKER

6 ESPRESSO-TASSEN  
 6 ESPRESSO-LÖFFEL  
 ETWAS PAPPE

Mit einem Cutter oder einer Schere 6 Quadrate aus einer festen Pappe zurechtschneiden. Sie sollten größer als die Espresso-tassen sein, etwa 6 x 6 cm. In die Mitte mit Hilfe des Cutters einen kleinen Schlitz schneiden und von unten die Espresso-löffel durchstecken. Zur Seite legen.

Für die Creme Ricotta, Joghurt, Frischkäse und Honig zu einer homogenen Masse mischen. Mit dieser wird jede Espresso-tasse zu ungefähr  $\frac{1}{3}$  gefüllt. Die Tassen in das Gefrierfach stellen und ca. 1 Stunde anfrieren lassen.

Währenddessen Blaubeeren, Wasser und Zucker in einem Topf rund 10 Minuten kochen, so lange, bis die Blaubeeren aufplatzen und eine schöne Fruchtsauce ergeben. Die Masse nun durch ein feines Sieb passieren. Anschließend abkühlen lassen (eventuell dafür kurz in den Kühlschrank stellen).

Wenn die Ricotta-Creme in den Espresso-tassen nach einer Stunde angefroren ist, aus dem Gefrierfach nehmen und das nächste Drittel der Tassen mit der kalten Blaubeer-Sauce auffüllen.

Jetzt kommt unsere Hilfskonstruktion zum Einsatz: Die Pappstücke mit den Löffeln durchstecken und auf die Espresso-tasse setzen. Justiert den Löffel in der Höhe so, dass er nur auf der schon gefrorenen Ricotta-Creme »aufsetzt«, jedoch nicht bis an den Boden der Espresso-tasse reicht.

Die Pappkonstruktion mit einem Gummiband an der Tasse befestigen und wieder für 1 Stunde in das Gefrierfach geben.

Anschließend die Tassen wieder herausnehmen, vorsichtig die Pappe nach oben ab-

ziehen und mit der restlichen Ricotta-Joghurt-Creme auffüllen. Da die Löffel schon in der angefrorenen Blaubeer-Sauce stecken, sollten sie stabil genug sein, dass sie auch ohne Hilfskonstruktion halten. Wenn nicht, einfach am Schluss noch einmal die Pappquadrate daraufgeben.

Nun alle Tassen wieder in das Gefrierfach stellen und ca. 4–5 Stunden warten, bis das Eis fertig ist.

Zum Servieren die Espresso-tassen für ca. 20 Sekunden in ein heißes Wasserbad stellen – hier reicht heißes Wasser aus dem Wasserhahn aus – und schon lassen sich die Ice-Pops leicht aus den Tassen lösen.

Wir lösen sie immer etwas an und servieren Sie dann in den Tassen. Das sieht unglaublich hübsch aus, vor allem mit den Espresso-löffel-Stielen.



## A cup of ice

