

Bergkäse-Spaghetti

Zutaten (FÜR 2 PORTIONEN)

300 G	SPAGHETTI
200 G	GUTER, WÜRZIGER BERGKÄSE
1	KNOBLAUCHZEHE
1 DOSE	GANZE PARADEISER
1 HANDVOLL	BASILIKUMBLÄTTER
	OLIVENÖL
	SALZ



Die Spaghetti in 3 Liter gut gesalzenem Wasser al dente kochen, ablöschen und mit $\frac{1}{2}$ Tasse des Nudelwassers im Topf vermischen. Beiseitestellen. Den Bergkäse (sofern es ein guter, naturbelassener ist, unbedingt mit Rinde) in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein

hacken und im Olivenöl glasig andünsten. Mit den Paradeisern und deren Saft ablöschen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken und die Spaghetti kurz darin schwenken. Die Pfanne von der Flamme nehmen und

den Bergkäse unterheben. Durch den warmen Nudel-Paradeiser-Mix wird der Bergkäse relativ schnell schmelzen und muss nicht noch einmal extra erhitzt werden.

Zum Servieren die grob gehackten, frischen Basilikumblätter darüberstreuen.

Meer heiße
Tipp

Fischfilets immer auf der Hautseite zuerst anbraten, damit sich der Fisch nicht »wölbt« und verzieht.

Zutaten

(FÜR 2 PORTIONEN)

4	PASSIONSFRÜCHTE
5 EL	OLIVENÖL
	SAFT VON ½ ZITRONE
1	FRISCHE CHILI, GEHACKT
300 G	LACHSFILET
100 G	RUCOLA
2	KLEINE GURKEN
1	REIFE AVOCADO
1	REIFE MANGO
1 HANDVOLL	GELBE MINI-TOMATEN

Für das Dressing die Passionsfrüchte halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und in einen Behälter geben. Das Olivenöl, die frisch gehackte Chilischote und den Zitronensaft hinzugeben und verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Mango mit Hilfe eines Sparschälers in sehr dünne Streifen schneiden. Die Gurken in dünne Stifte hacken und von der Avocado dünne Streifen abschneiden. Alles vorsichtig vermengen, etwas Rucola dazugeben und auf 2 Teller verteilen.

Das Lachsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Das Dressing über den Mango-Gurken-Avocado-Salat geben, den Fisch darauf platzieren und kleine gelbe Mini-Tomaten darum verteilen.

Die gelben Tomaten sind Melo. Wenn du keine bekommst, nimm einfach halbierte Cocktailtomaten.



Pancakes mit Ahornsirup



Zutaten (FÜR 2 PORTIONEN)

3	EIER, GETRENNT
200 G	MEHL
100 G	TOPFEN
5 EL	PUDERZUCKER
	MINERALWASSER
2 HANDVOLL	ERDBEEREN
250 ML	JOGHURT
	AHORNSIRUP
ETWAS	BUTTER

Das Mehl zusammen mit dem Puderzucker, dem Topfen und den 3 Eigelb vermengen. Den Eischnee steif schlagen und unterheben. Immer wieder etwas Mineralwasser hinzugeben, bis ein homogener, nicht zu flüssiger Teig entsteht. Mit einem Handtuch abdecken und beiseitestellen.

Die Erdbeeren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Weil später alles sehr schnell gehen muss, schon einmal das Joghurt und den Ahornsirup herrichten.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Mit einem Schöpflöffel kleine Portionen des Teiges in die Pfanne setzen – er darf ruhig etwas dicker werden – und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zum Anrichten abwechselnd einen Pancake mit ein paar Erdbeeren und Joghurt zu einem kleinen Türmchen schichten und mit etwas Ahornsirup servieren.