

## Vorspeisen

### Melonensalat mit Feta

1 Cantaloupe-Melone oder 1 kleine Wassermelone  
250g Feta  
3 Zweige frische Minze  
100 g Mandelstifte  
Salz, Pfeffer & 1 Prise Zucker  
2 EL Olivenöl  
Saft einer ½ Limette  
Salatblätter zur Deko

Melone schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Minze in kleine Stücke zupfen und zu der Melone geben. Mandeln, Olivenöl, Gewürze und den Saft der Limette zugeben und leicht unter die Melone heben. Feta klein brechen und vorsichtig unter die Melone heben. Nun alles im Kühlschrank ziehen lassen. Den Salat zupfen und waschen.

### Linsen Kürbissalat mit Fetakäse und Minze

300g Linsen  
1 kleiner Hokkaidokürbis  
2 - 3 Zwiebeln  
2 Tomaten  
8 Zweige Minze  
200 g Fetakäse  
6 EL Olivenöl  
Saft von 2 gepressten Limetten

Die Linsen kurz waschen, in einen Topf mit Wasser geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln und danach in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis der Länge nach halbieren und entkernen. Nun in feine Halbmonde schneiden und auf einem Backblech verteilen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln zu den Kürbissen geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen. Auf der mittleren Schiene bei 200 °C etwa 20–25 Minuten rösten. Minze zupfen, die Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Linsen, Fetakäse, Tomatenwürfel und die gezupfte Minze in eine Schüssel geben und vermischen. Mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Salatblatt anrichten.

## **Couscous-Salat mit Minze und Feta**

### Für den Salat

- 125 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 1/3 Salatgurke
- 100 g Fetakäse
- 1 El Schnittlauch
- 1 El Petersilie
- 8 Zweige Minze
- 100 g Cocktailtomaten
- Salatblätter

### Für das Dressing

- 6 El Öl
- 1 EL Essig
- 2 EL Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Die Gemüsebrühe aufkochen und den gewaschenen Couscous damit übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Ab und zu den Couscous durchrühren bis er kalt ist und die Gemüsebrühe vollständig aufgenommen hat. Die Paprika, Salatgurke und den Feta in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Cocktailtomaten vierteln, die Petersilie und die Minze zupfen und alles zu dem Gemüse hinzufügen. Den Couscous mit den geschnittenen Zutaten vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben, ca. 5 Minuten mit einem Schneebesen gut verrühren, über den Couscous gießen und unterheben. Anschließend den Salat in den Kühlschrank stellen. Die Salatblätter waschen und vor dem Anrichten trocken tupfen.

## Hauptspeise

### Schwäbische Maultaschen mit Salatbeilage

#### Für den Teig

400g gesiebttes Mehl  
½ TL Salz  
150ml lauwarmes Wasser  
5EL Öl  
1 EL Essig

#### Für die Füllung

400g Spinat  
1 Rote Zwiebel  
1 trocknes Brötchen  
200g Hackfleisch  
200g Fleischfarce  
1 EL gehackte Petersilie  
2 Eier  
¼ TL Salz  
1 Msp. Weißer Pfeffer  
1 ½ l Fleischbrühe  
1 EL Schnittlauchröllchen

Das Mehl mit dem Salz, dem Wasser, dem Essig und dem Öl zu einem glänzenden, geschmeidigen Teig kneten, nun unter einer angewärmten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und 3 Minuten in wenig kochendem Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Den Spinat abtropfen lassen und klein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch und dem Brät, den Zwiebeln, der Petersilie, dem Spinat, den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer mischen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und dann in ca. 15 cm große Quadrate schneiden. Jeweils einen Esslöffel der Füllung auf die Quadrate geben. Diese zusammenklappen (als Recht- oder Dreieck) und die Ränder mit Eigelb bestreichen und fest zusammendrücken. Die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Maultaschen darin im offenen Topf etwa 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Maultaschen in der Fleischbrühe mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

## Dessert

### Schoko Mousse

200g Kuvertüre

2 Eigelb

2 Eier

50g Zucker

0,6 l geschlagen Sahne

100g Weiße Kuvertüre

Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Die Kuvertüre klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kuvertüre über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Eier trennen und in einem Aufschlagkessel mit dem Zucker geben und über einem Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene Kuvertüre zu den schaumigen Eiern geben. Etwas Sahne zum Temperieren geben und vorsichtig die restliche Sahne unterheben. Die Masse langsam in Gläsern abfüllen und mit der geraspelten weißen Schokosplittern verzieren.

## Fachbegriffe

Blanchieren	Auch Brühen, Überbrühen, Abwällen, ist die Bezeichnung für eine kurzzeitige thermische Behandlung von Lebensmitteln in siedendem Wasser oder in heißem Wasserdampf. Garprozess wird in Eiswasser unterbrochen
Brunoise	Feine Würfel
Julienne	Schneideart von Gemüse, bei der das Gemüse in streichholzartige quadratische Stifte (1,5–3 mm breit, 3–5 cm lang) geschnitten wird.
Temperieren	Verschiedene Produkte auf den Bedarf gut abgestimmte Temperatur bringen
Brät	gekuttertes Hackfleisch (sehr fein)
Kuttern	Der Vorgang des Fleischzerkleinerns in der Metzgerei
Pochieren	Garziehen in heißer Flüssigkeit