



Unser Menü im Februar

Vorspeise

Pastinaken- Apfelsuppe

Hauptgericht

Überbackener Pesto-Fisch

Ofengemüse mit Honig-Vinaigrette

Baguette

Dessert

Birnendessert mit Kokossahne

Pastinaken- Apfelsuppe (4 Personen)

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1 EL Butter | - in einem Topf erhitzen |
| 1 Zwiebel | - schälen. Würfeln, zugeben, in der Butter glasig dünsten. |
| 150 g Sellerie | - schälen, waschen, würfeln |
| 4 Pastinaken | - schälen, waschen, würfeln |
| 2 säuerliche Äpfel | - schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Gemüse und Äpfel zu den Zwiebeln geben, mit |
| Salz, Pfeffer | - würzen, kurz andünsten. |
| 1 ¼ L Gemüsebrühe | - zugießen |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 1 Thymianzweig | |
| Selleriegrün | |
| 2 Petersilienzweige | - in ein Gewürzei geben, in die Brühe hängen. Suppe 25 Minuten leicht köcheln lassen. Gewürzei entfernen. Suppe pürieren und würzen. In Suppentassen füllen. |
| 3 EL gehackte Walnüsse | - über die Suppe streuen |
| 1 EL frische Thymianblätter | - über die Suppe streuen |

Überbackener Pesto-Fisch (4 Personen)

4 Fischfilets (Rotbarsch, Seelachs)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

750 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

- mit

- beträufeln und mit würzen.

- schälen, kochen, in Würfel schneiden
 Eine flache Auflaufform mit

- ausfetten, Fisch hineinlegen. Die
 Kartoffelwürfel zwischen die Fischfilets
 setzen.

Pesto:

50 g Pinienkerne

1 Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

100 g Parmesan

120 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

- ohne Öl in einer Pfanne rösten

- Blättchen abzupfen

- schälen

- alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer
 geben und grob durchmischen. Mit

- vermischen und mit

- würzen.

½ Bund glatte Petersilie

100 g Feta

100 g Gouda

1 Becher Crème fraîche

- hacken

- in Würfel schneiden

- reiben, mit

- mit Petersilie und Käse verrühren. Pesto
 unterrühren.

Mischung auf dem Fisch verteilen. Mit

- und

- würzen.

- aufgießen.

Salz

1 EL Thymian

1/8 l Weißwein oder Gemüsefond

Im Backofen bei 200 °C ca. 20- 30 Minuten garen. Wenn sich zu wenig Flüssigkeit bilden sollte, mit etwas Weißwein oder Gemüsefond aufgießen.

Ofengemüse mit Honig-Vinaigrette (4 Personen)

2 Süßkartoffeln	- schälen, waschen, würfeln
2 Rote Beete	- schälen, waschen, würfeln
2 Pastinaken	- schälen , waschen, würfeln
4 rote Zwiebeln	- schälen, vierteln
1 dünne Stange Lauch	- halbieren, waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden
2-3 Knoblauchzehen	- schälen, würfeln. Das Gemüse mischen und in eine Auflaufform geben. Mit
Salz, Pfeffer, Rosmarin	- würzen.
100 ml Wasser	- zugießen. Form mit Deckel oder
Alufolie	- abdecken.

Im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 20 -30 Minuten garen.

3 EL Olivenöl	- mit
1 EL Honig	- verrühren
Saft von ½ Limette	- zugeben, mit
Salz, Pfeffer	- würzen
1 Orange	- filetieren

Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen, Vinaigrette über das Gemüse gießen, Orange darauf verteilen. Form wieder in den Ofen geben und weitere 15 Minuten ohne Deckel garen.

Mit Pestofisch	- und
1 Baguette	- servieren.

Birnendessert mit Kokossahne (4 Personen)

- | | |
|-----------------------|--|
| 3 Birnen | - schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln |
| 1 Limette | - auspressen, mit den Birnen in einen Topf geben. |
| 1 Pck. Vanillezucker | - und |
| 1 Pck. Zitronenzucker | - zugeben. Kurz andünsten, Birnen sollen bissfest sein. Abkühlen lassen. |
| 300 g Naturjoghurt | - mit |
| 1 EL Puderzucker | - vermischen. In Gläschen verteilen.
Abgekühlte Birnen obenauf schichten. |
| 1 Dose Kokoscreme | - mit |
| 1 TL Puderzucker | - und |
| 2 EL Kokosraspeln | - verrühren. |
| 1 Becher Schlagsahne | - mit |
| 1 EL Puderzucker | - steifschlagen. Sahne unter die Kokoscreme ziehen und auf den Birnen verteilen. |
| 1 Minzblatt | - und |
| 1 EL Pistazienkerne | - zum Garnieren auf das Dessert geben. |