



raiden school  
of baroque punk  
style

das kochbuch

limitierte auflage  
alr 2010



raiden school  
of baroque  
punk style

das kochbuch

limitierte auflage  
alr 2010

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Lieber Leser.....                                    | 4  |
| Adriens Hähnchenbrust in Paprikasauce.....           | 5  |
| Ajdinas Kartoffelpfanne mit Shrimps.....             | 6  |
| Andreas Lasagne mit Gemüseeinlage.....               | 7  |
| Annes Linguine mit selbstgemachter Tomatensauce..... | 9  |
| Louises Gemüsesuppe.....                             | 10 |
| Eric's Pasta a la Zucchini.....                      | 12 |
| Bryans Früchteeis.....                               | 13 |
| Jessicas Bananenmilkshake.....                       | 15 |
| Des Lehrers Bananennussbrot.....                     | 17 |
| Salat „Alessandra“.....                              | 18 |
| Annes Apfel-Joghurt-Kuchen.....                      | 19 |
| Hao Jies „ultraschneller“ Kirschjoghurt.....         | 20 |
| Jils Knuspermüsli.....                               | 22 |
| Joes Tiramisu con cioccolata.....                    | 23 |
| Joés „gesunde“ Pfannkuchen.....                      | 24 |
| Lynns bunter Obstsalat.....                          | 26 |
| Marc's grüner Obstsalat.....                         | 27 |
| Melindas schneeweiße Erdbeeren.....                  | 29 |
| Willys Salatteller.....                              | 30 |
| Yannicks Avocado-Sushi.....                          | 31 |
| Yannicks Champignonsuppe.....                        | 33 |
| Joés gefüllte Melone.....                            | 34 |

# Lieber Leser,

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine gleichermaßen originelle wie wagemutige Mischung (sehr) einfacher Rezepte für jeden Tag. Fast immer entsprechen sie zudem den Prinzipien einer gesunden Ernährung.

Die Rezepte wurden allesamt von den fantastischen Künstlern der „Raiden School Of Baroque Punk Style“ (8eSTP3) ausgewählt und zum Teil sogar selbst „entwickelt“. ;-)

Für etwaige Fehlleistungen beim Kochen kann vonseiten der Autorenschar dieses Kochbuchs keine Verantwortung übernommen werden, da es sich hierbei lediglich um Rezeptvorschläge von Künstlern, nicht aber von Köchen handelt. ;-)  
Überhaupt sollten Sie den künstlerischen Aspekt des vorliegenden Werkes, bei aller Liebe zum Kochen, nicht unterschätzen, sondern ganz bewusst genießen.

Die Künstler und ihr Klassenlehrer wünschen Ihnen ein erfolgreiches Gelingen und einen guten Appetit.

Manuel Bissen

# Adriens Hähnchenbrust in Paprikasauce

## Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets

4 EL Olivenöl

6 EL frisch gepresster Zitronensaft

etwas Salz und etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund frisches Basilikum

2 Knoblauchzehen

3 Paprikaschoten

(rot, grün, gelb)

2 TL Pinienkerne

## Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Danach die Filets zwischen 2 Bögen Pergamentpapier mit dem Handballen so dünn wie möglich klopfen. Jedes Filet in 3 Stücke teilen. Das Olivenöl mit 4 Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Basilikum kalt abspülen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen. Eine Zehe fein hacken, die andere durch die Presse zur Ölmischung geben und unterrühren. Die Hälfte des Basilikums ebenfalls unter die Ölmischung rühren. Die Hähnchenbrustfilets mit der Basilikum-Marinade bepinseln, in eine Schüssel legen, mit Klarsichtfolie bedecken und etwa 1 Stunde kühl stellen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, trockentupfen, putzen, der Länge nach vierteln und entkernen. Die Paprikaviertel zuerst in hauchdünne Streifen schneiden und diese dann würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kerne in einer Schüssel mit den Paprikawürfeln und der fein gehackten Knoblauchzehe gut vermischen. Den restlichen Zitronensaft mit dem übrigen Basilikum verrühren und unter die Paprikasauce mischen. Die Sauce auf den Esstisch stellen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne braten. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Paprikasauce dazu reichen.

Quelle: [www.vitanet.de/ernaehrung/rezepte/R5530](http://www.vitanet.de/ernaehrung/rezepte/R5530)

# Ajdinas Kartoffelpfanne mit Shrimps

## Zutaten für 4 Personen

300gr tiefgefrorene Shrimps

600gr Kartoffeln

50gr durchwachsener Speck

1 große Zwiebel

3 EL Butter

2 Eier

2 EL Selterswasser

1 TL Salz

1 TL asiatische Sojasauce

1 EL zerhackter Dill

## Zubereitung

Die Shrimps aus der Verpackung nehmen und zugedeckt bei Raumtemperatur antauen lassen. Die Kartoffeln waschen, in kochendes Salzwasser legen und zugedeckt in 25-40 Minuten gar kochen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Die garen Kartoffeln kalt abbrausen, schälen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Shrimps kalt abbrausen und trockentupfen. Die Speckwürfel in einer großen Pfanne ausbraten, die Butter zufügen und zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin goldgelb braten, die Shrimps und die Kartoffelscheiben zugeben und alles kräftig anbraten. Die Eier mit dem Selterswasser, dem Salz und der Sojasauce verrühren, über die Kartoffeln gießen, die Hitze zurückschalten und die Eimasse langsam stocken lassen; vor dem Servieren mit dem Dill bestreuen.

**Quelle:** Christian, Teubner/Annette Wolter: Kochvergnügen wie noch nie. Monheim 1991

# Andreas Lasagne mit Gemüseeinlage

## Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln

400gr Soja-Sahne mit fettarmem Schmelzkäse

1 Bleichsellerie

1 geschälte Tomate

250ml Brühe

250gr fettarmer Schinken

50g fettarme Margarine

15gr Mehl

500gr Möhren

2 Knoblauchzehen

250gr Lasagneblätter

## Zubereitung

Möhren, Sellerie und Schinken in Würfel schneiden. Die gewürfelten Zwiebeln in Margarine andünsten, Möhren und Sellerie hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Die abgegossenen Tomaten und die Hälfte des Tomatensaftes dazugeben, dann kurz aufkochen lassen. Den Schinken unterrühren und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen reinpressen. Basilikum hacken und hinzufügen. Für die Käsesauce aus Margarine, Mehl und Brühe eine helle Mehlschwitze zubereiten. Doppelrahm-Käse und Parmesan unterrühren und mit einer Prise Salz abschmecken. Eine längliche, rechteckige Form ausfetten. Abwechselnd Lasagneblätter, Gemüse, Lasagneblätter, Käsesauce, Lasagneblätter, Gemüse und Lasagneblätter einschichten. Mit der restlichen Käsesauce übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-35 Minuten überbacken.

## Quelle

[www.kochmeiser.com/r/5713-lasagne-mit-gemüseeinlage.html](http://www.kochmeiser.com/r/5713-lasagne-mit-gemüseeinlage.html)





# Annes Linguine mit selbstgemachter Tomatensauce

## Zutaten der Tomatensauce für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Geriebener Parmesankäse
- 2-3 Stängel Basilikum

## Benötigte Teigwaren für 2 Pers.

- 250gr Linguine

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter dazugeben und bei geringer Hitze andünsten. Tomaten mit Saft und ein wenig Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei starker Hitze 15 Minuten einkochen lassen. Gleichzeitig für die Teigwaren reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Teigwaren darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Teigwaren abgießen und sie mit der Tomatensauce vermischen. Auf tiefe Teller verteilen und mit Parmesan und Basilikumblättern bestreuen. Dieses Rezept kann man auch mit Spaghetti oder anderen Teigwaren zubereiten.

Quelle: Die Tomatensauce haben wir im ALR-Kochunterricht ausprobiert.

# Louises Gemüsesuppe

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

1 Paprika

2 Tomaten

1 Möhre

2 Kartoffeln

## Zubereitung

Zuerst müssen wir das Gemüse klein schneiden. Die beiden Kartoffeln sollte man dünn und in kleine Stücke schneiden, damit sie beim Kochen gut garen können. Die Zwiebeln sollte man in kleine Würfel schneiden, die Tomaten vierteln. Die Paprika sollte man in Streifen schneiden. Ach ja, nicht vergessen: Wenn man zum Schluss die Gemüsesuppe mixen will, dann muss man etwas mehr Gemüse vorsehen, denn sonst wird die Suppe viel zu flüssig.

Einen Topf auf den Herd stellen und etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Kurz warten und dann das Gemüse in den Topf geben und leicht anbraten. Anschließend ungefähr 1 Liter kaltes Wasser in den Topf geben. Die Gemüsesuppe muss ca. 15 Minuten kochen. Dann kann sie mit Pfeffer, Salz (und Brühwürfeln) gewürzt werden.

Fertig ist mein Gericht. Guten Appetit!



Duff  
Duff  
Duff

BEER

glory

glory

Duff  
Duff

BEER

BEER

BEER



## Eric's Pasta a la Zucchini

### Zutaten für 4 Personen

50gr mageren Speck

1-2 sonnengereifte Bio-Tomaten

1 kleine Bio-Zucchini

6 mittelgroße Knoblauchzehen

1 mittelgroße Zwiebel

100ml Weißwein

500gr Nudeln

Pfeffer, Salz und Pfeffer

50ml Sahne

### Zubereitung

Den mageren Speck mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch in der Pfanne andünsten. Die gewürfelten Zucchini dazugeben, etwas gehen lassen, dann mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Tomaten würfeln, hinzugeben und einkochen lassen. Dann mit dem Wein ablöschen. Alles mischen, bis eine Soße entsteht. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und fertig!

# Bryans **Früchteeis**

## Zutaten

2 Bananen

2 Äpfel

2 Orangen

2 Kiwis

1 Erdbeerjoghurt

1 Portion Kirschen

1 Schüssel

1 Mixer

## Zubereitung

Zuerst schält man das Obst. Dann gibt man das ganze Obst (bis auf die Kirschen) in einen Mixer. Nun gibt man den Erdbeerjoghurt hinzu und mixt das Ganze gut durch. Nach dem Mixen gießt man das Püree in eine Schüssel und stellt diese für 1 Stunde ins Gefrierfach. Zuguterletzt nimmt man die Schüssel wieder aus dem Gefrierfach und dekoriert ihren Rand mit den Kirschen. Und schon kann serviert werden. Guten Appetit!

Man kann auch andere Obstsorten und Joghurts verwenden.



# Jessicas Bananenmilkshake

Rezept für eine Person

1 Kugel Bananeneis

150ml Milch

50ml Sahne

ein kleiner Spritzer Zitronensaft

evtl. etwas Honig

## Zubereitung

Die Banane klein schneiden und in den Mixer geben. Die 150ml Milch und die 50g Sahne hinzugeben und alles gut durchmischen. Dann eine Kugel Bananeneis und einen kleinen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und nochmals mixen. Wenn der Shake noch nicht süß genug ist, einfach ein wenig Honig dazugeben.

## Quelle

[http://www.cook4you.de/Rezepte/Getranke/nicht\\_alkoholisch\\_1/nicht\\_alkoholisch\\_1.html](http://www.cook4you.de/Rezepte/Getranke/nicht_alkoholisch_1/nicht_alkoholisch_1.html)

NOIR



ON A MARCHÉ  
SUR LA LUNE





# Des Lehrers Bananennussbrot

## Zutaten

100g Haselnüsse (gehobelt)

30 g Butter

180g Honig

2 Eier

3 EL Milch

1 Packung Vanillezucker

250gr Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

## Zubereitung

Die Bananen grob zerdrücken. Die Eigelb mit dem Honig schaumig schlagen. Die Milch mit dem Vanillezucker vermischen, dann die Haselnüsse und die zerdrückten Bananen dazugeben. Anschließend das Mehl und das Backpulver untermischen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Mischung heben. Alles in eine gefettete Kastenform füllen und bei 180 Grad ca. 70 Minuten backen.

## Quelle

[www.daskochrezept.de/rezepte/bananennussbrot\\_69993.html](http://www.daskochrezept.de/rezepte/bananennussbrot_69993.html)

## Salat „Alessandra“

Zutaten für 4 Personen

Mozzarella (2-3 Tüten)

3 Tomaten

½ Gurke

1 Salatkopf

### Vinaigrette

2 EL Essig

2-3 Prisen Salz

1 Prise Pfeffer

½ Zwiebel

6 EL Öl

### Zubereitung

Mozzarella, Gurken und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den Salatkopf waschen und die Salatblätter in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette 2 Esslöffel Essig, 2-3 Prisen Salz, 1 Prise Pfeffer, 1/2 feingehackte Zwiebel und 6 Esslöffel Öl miteinander vermischen. Anschließend die Salatblätter mit der Vinaigrette übergießen und alles gut durchmischen.

# Annes Apfel-Joghurt-Kuchen

## Zutaten

1 Becher Naturjoghurt

1 Becher Sonnenblumenöl

250gr Mehl

250gr Zucker

1 Päckchen Backpulver

4 Eier

2 Äpfel

## Material

2 große Schüsseln

1 Rührbesen

Der Joghurtbecher dient gleichzeitig als Messbecher für Öl, Mehl und Zucker

1 Küchenmesser

1 Löffel

1 Backform

## Zubereitung

Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Den Joghurt, das Eigelb und den Zucker verrühren. Eischnee und gesiebtes Mehl mit Backpulver vermischen. Dann alle Zutaten miteinander verrühren. Den fertigen Teig in eine gefettete, bemehlte Form gießen. Äpfel schälen, sehr fein schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Kuchen dann bei Umluft (170 Grad) ca. 45 Minuten backen. Fertig!

## Hao Jies „ultraschneller“

### Kirschjoghurt

#### Zutaten

Naturjoghurt

Frische Kirschen

#### Zubereitung

Den Naturjoghurt in eine kleine Glasschüssel füllen. Anschließend die Kirschen in den Mixer geben und pürieren. Zum Schluss das Kirschpüree mit einem Löffel auf den Joghurt geben und verrühren.

Fertig!



# Jils Knuspermüsli

Zutaten für 4 Personen

100gr Haferflocken

3 EL Cornflakes

2 EL Rosinen

50gr getrocknete Pflaumen ohne Stein

2 Äpfel

1 EL Zitronensaft

500ml Milch

## Zubereitung

Die Haferflocken, Cornflakes und Rosinen mischen. Die Pflaumen in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die Äpfel waschen, trocknen und vierteln. Das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel in Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft übergießen. Alle Zutaten vermischen und portionsweise auf Teller verteilen. Mit der Milch übergießen und servieren.

## Quelle

Das große Buch der leichten Küche. Reichenbach Verlag. S. 25.

# Joos Tiramisu con cioccolata

## Zutaten für 4 Personen

3 Eidotter

80gr Zucker

½ Tasse Sahne

80gr Schokolade

300gr Mascarpone

½ Päckchen Löffelbiskuits

Amaretto Disaronno

1 Tasse schwarzen Kaffee

½ Becher Sahne

½ Päckchen Vanillezucker

Kakaopulver

## Zubereitung

Die Eidotter mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Sahne in einem Topf erhitzen und die Schokolade darin auflösen. Diese Masse, nachdem sie etwas erkaltet ist, unter das Eigelb rühren. Die Mascarpone untermischen. Den Amaretto und den erkalteten Kaffee in 2 Suppenteller füllen. Die Löffelbiskuits nacheinander kurz in den Amaretto und dann in den Kaffee tauchen. Anschließend eine Form (Pyrex-Schüssel) mit den Löffelbiskuits auslegen und darauf die Masse etwa 3 Zentimeter hoch verteilen. Die Tiramisu danach im Kühlschrank 2-3 Stunden stehen lassen. Anschließend die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und auf der Schokomasse verteilen. Portionsweise auf Tellern anrichten, mit Kakaopulver bestreuen und servieren.

# Joés „gesunde“ Pfannkuchen

## Zutaten für 4 Personen

1 L Wasser

1 L Öl

1 Prise Salz

2 EL Olivenöl

300gr Kichererbsenmehl

gemahlener, schwarzer Pfeffer

100gr frisch geriebener Parmesan

## Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Salz und 1 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf zum Kochen bringen. Inzwischen 6 bis 8 Untertassen mit etwas Olivenöl ausstreichen und beiseite stellen.

2. Das Kichererbsenmehl in das kochende Wasser geben und alles unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen.

3. Den dickflüssigen Brei schnell auf die Untertassen verteilen und glatt streichen. Dafür einen Löffel vorher in kaltes Wasser tauchen. Zum Erstarren des Teigs die Untertassen dann für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

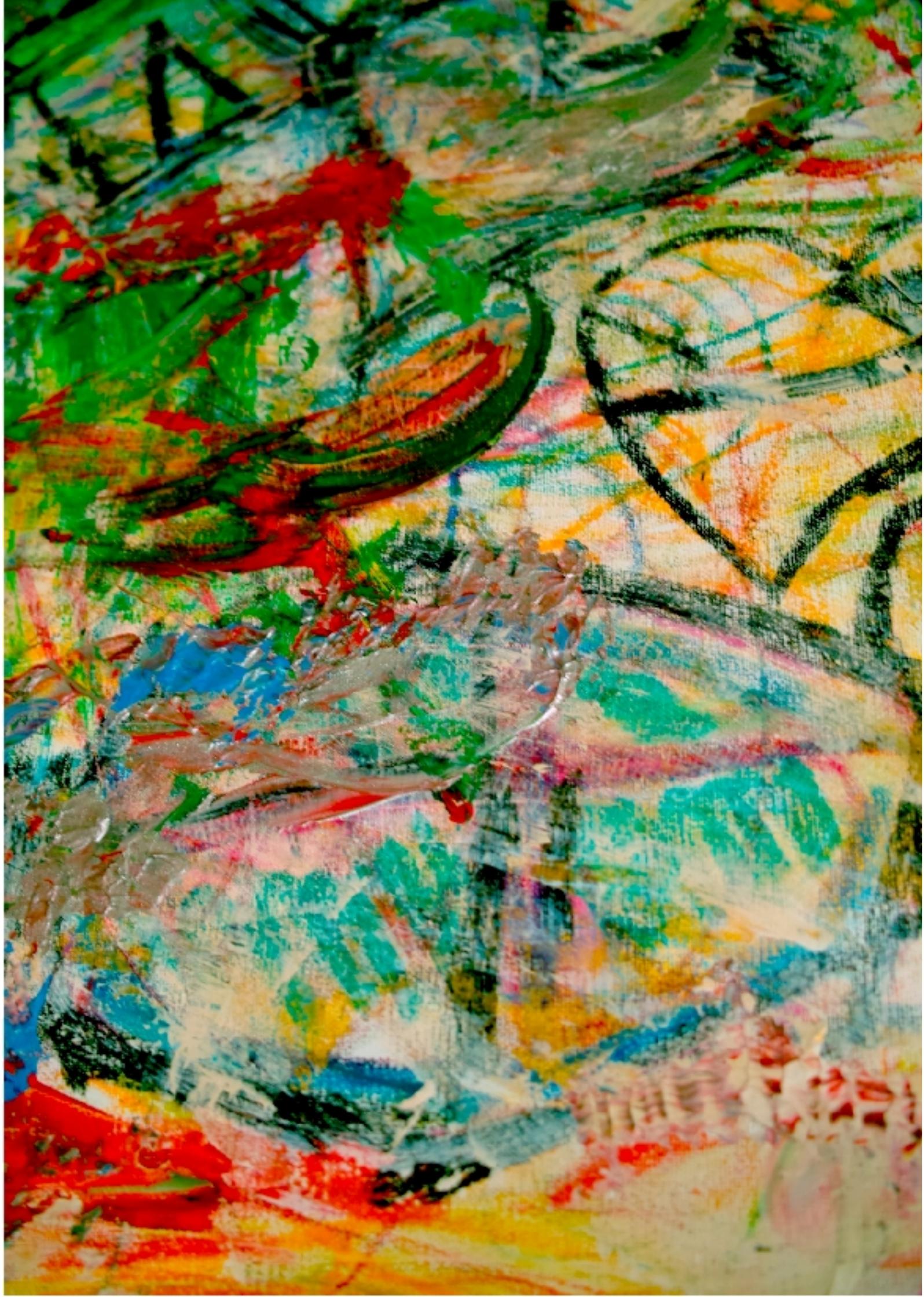
4. Die fest gewordenen Panisses mit einem Messer von den Untertassen lösen und in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen.

5. Die Panisses portionsweise in siedendem Öl von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten frittieren bis sie hellbraun sind. Die Panisses mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und zusammen mit dem Parmesan servieren. Eignet sich als Beilage zu Fleisch und Fisch.

## Quelle

<http://www.vitanet.de/ernaehrung/rezepte/R6740/>





# Lynns bunter Obstsalat

## Zutaten für 2 Personen

1 Apfel

1 Banane

2 Kiwis

250gr Erdbeeren

1/4 Ananas

1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker oder Honig

1 EL Mandelstifte

1 EL Rosinen

## Zubereitung

Apfel schneiden, in Schnitze teilen und das Kerngehäuse entfernen. Die Schnitze in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke in die Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. So bleiben die Apfelstücke schön weiß. Bei dem restlichen Obst ebenfalls die Schale entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Nun die Früchte mit den Apfelstückchen und dem Zucker oder Honig mischen. Man kann auch noch einen EL Mandelstifte und/oder Rosinen unter den Obstsalat mischen.

Tipp: Man sollte den Obstsalat immer mit Früchten der Saison zubereiten, da diese am schmackhaftesten sind, so z. B. Erdbeeren im Sommer, Apfelsinen im Winter.

## Quelle

[http://www.ciao.de/Der\\_beste\\_Obstsalat\\_Test\\_1972255](http://www.ciao.de/Der_beste_Obstsalat_Test_1972255)

# Marc's grüner Obstsalat

## Zutaten

2 EL Apfelsaft

2 EL Zitronensaft

1 kleine Honigmelone

350gr grüne Weintrauben

2 Kiwis

1 Apfel

schwarzer Pfeffer

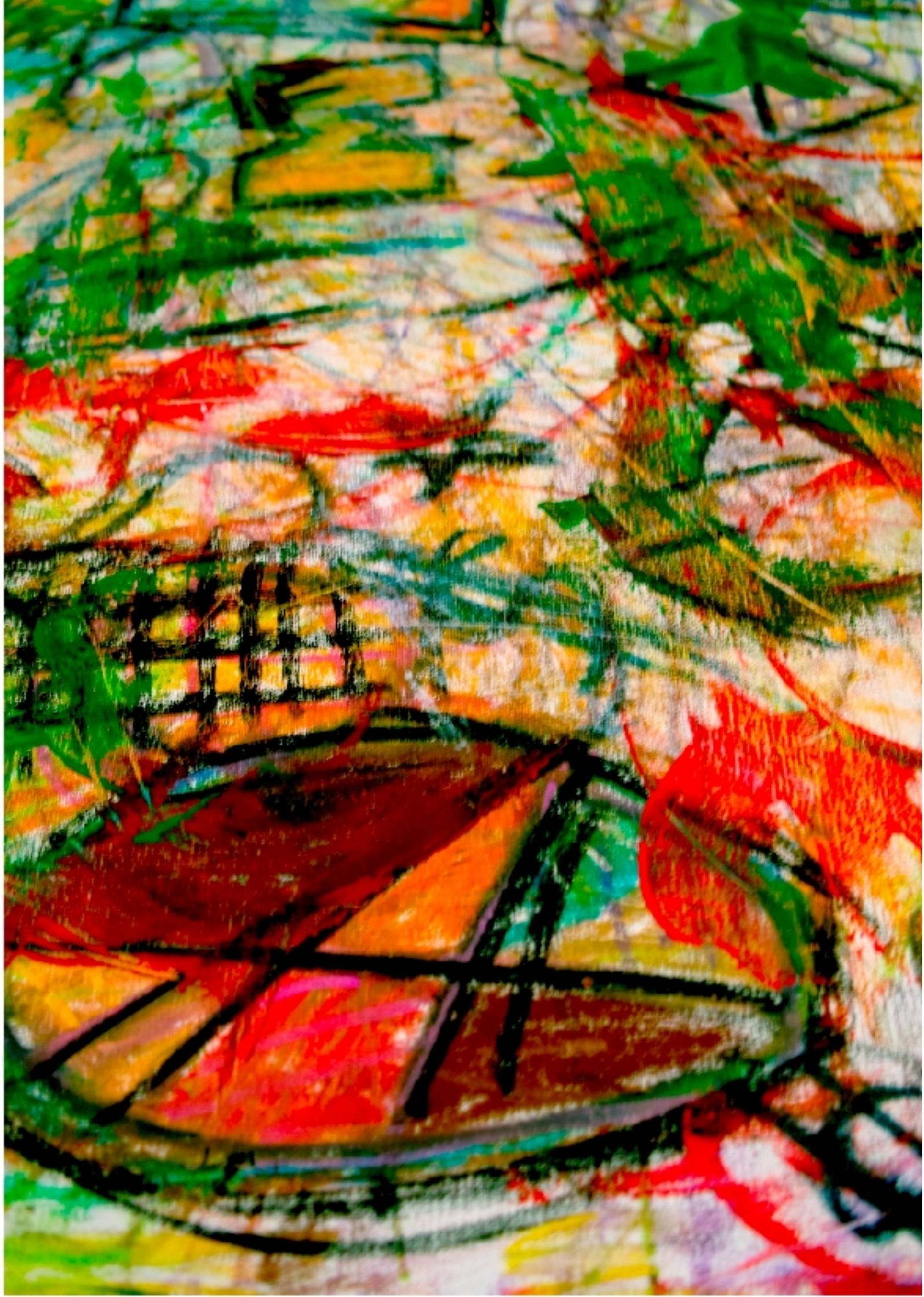
30gr Pistazienkerne

## Zubereitung

Apfel und Kiwis schälen. Die Melone teilen, entkernen und mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch herauslösen. Alle Früchte klein schneiden und vorsichtig miteinander vermischen. Für 30 Minuten kaltstellen, dann die Pistazienkerne und eventuell etwas schwarzen Pfeffer darüber streuen.

## Quelle

<http://www.gesunde-rezepte.de/index.php?p=4&r=634>



# Melindas schneeweiße Erdbeeren

## Zutaten für eine Person

500gr Erdbeeren

1 Kugel Eis

Zucker

1 ungespritzte Orangenschale

250ml Sahne

## Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, teilen und auf einem Teller so arrangieren, dass dessen Zentrum frei bleibt. Aus der Sahne und dem Zucker mit dem Handmixer eine süße Schlagsahne herstellen und die Erdbeeren damit bedecken. Dann eine Kugel Eis in der Mitte des Tellers platzieren. Die Orangenschale in kleine Streifen schneiden und die Erdbeeren sowie das Eis damit bestreuen.

# Willys Salatteller

## Zutaten (pro Person)

2 hart gekochte Eier

einige Blätter Kopfsalat

6 kleine Würstchen oder klein geschnittene Wurst

2 Pellkartoffeln

1 Tomate, gehackte Petersilie (zum Verzieren)

Für die Vinaigrette:

1 kleiner Becher Joghurt

2 Knoblauchzehen (gepresst)

1 TL Essig

200ml Salatöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Schnittlauch

## Zubereitung

Eier schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Salat waschen.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten

ebenfalls in Scheiben schneiden. Salat und Kartoffeln auf dem

Teller anrichten. Dabei ein Ei in der Mitte platzieren und die

Tomaten und das Ei abwechselnd um die Kartoffeln legen. Würstchen

und Petersilie hinzugeben und eventuell als dekorative Elemente

einsetzen. Jetzt noch die Vinaigrette darübergießen und fertig!

# Yannicks Avocado-Sushi

## Zutaten für 2 Personen

2 Avocados

einige Tropfen Dilllessig

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

einige Spinat- und Sauerampferblätter

6-8 Cocktailtomaten

200gr Ziegenkäse

½ Tasse Walnusshälften

1 EL Rumrosinen

Dilllessig und Walnussöl

## Zubereitung

Die Avocados dünn schälen, halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben mit Zitronensaft und Dilllessig beträufeln, mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Spinat- und Sauerampferblätter verlesen, waschen und zerpflücken. Die Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden. Mit den Spinat- und Sauerampferblättern, den Cocktailtomaten und den Avocadoscheiben dekorativ auf den Tellern anrichten. Die Walnusshälften und die Rumrosinen darüberstreuen. Das Ganze mit Dilllessig und Walnussöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz ziehen lassen, garnieren und sofort servieren.







# Yannicks Champignonsuppe

## Zutaten

120gr Champignons

20gr Butter

1 kleine Zwiebel

15gr Mehl

30ml Bouillon

60ml Sahne

Salz, Pfeffer

Petersilie

## Zubereitung

Die Champignons werden mit einem feuchten Tuch gereinigt, nicht gewaschen und dann feingehackt. Die Zwiebel ebenfalls fein hacken und mit Butter in einer Pfanne andünsten, die Champignons dazugeben. 5 Minuten rühren. Mehl darüber streuen, dann die Bouillon dazugeben und langsam aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie darüber streuen, die Sahne dazugeben. Guten Appetit!

# Joés gefüllte Melone

## Zutaten

1 Honigmelone

½ Kopf Eisbergsalat

400gr Spargel aus dem Glas

6 Oliven, mit Paprika gefüllt

100gr hauchdünn geschnittene Pfeffersalami

2 EL Weißweinessig

2 EL Sherry, halbtrocken

weißer Pfeffer

Salz

1 Messerspitze Zucker

4 EL Öl

## Zubereitung

Die Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch herauslösen. Da die Melonenschale zum Anrichten benötigt wird, die übrigen Fruchtfleischreste mit einem Löffel sauber entfernen. Den Eisbergsalat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel abtropfen lassen und in 3cm lange Stücke schneiden. Die Salamischeiben je nach Durchmesser ganz lassen, halbieren oder vierteln. Den Essig mit Sherry, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren und das Öl untermischen. Die Salatzutaten mischen, das Dressing unterheben, dann den Salat in die halben Melonenschalen füllen. Nach Belieben jede Schale mit einer Erdbeerhälfte garnieren.



rsobps

das kochbuch

limitierte auflage

© alr 2010