

# WEEKEND

## Von ganzem Herzen gern

Nicht nur die Blumen, auch das Herz blüht im Wonnemonat auf. Verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit einem romantischen Menü.



## Wein-Tipp



**Bio-Dôle du Valais  
AOC Solum  
Coop Naturaplan**

**Herkunft:**  
Schweiz

**Region:**  
Wallis

**Rebsorten:**  
Pinot noir, Gamay

**Charakter:**

Rubinrot, angenehm würziges Bouquet mit Aromen von schwarzen Beeren. Ein schöner Wein, mit viel Struktur und aromareich im Gaumen.

**Passt zur Herzli-Suppe,**  
zu Trockenfleisch und Käse.



## Tomaten- Oliven-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

### Salatsauce

- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Weissweinessig
- 4 Esslöffel Öl
- 1/3 Teelöffel Salz
- 1 Prise Zucker

wenig Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren, würzen, die Hälfte der Sauce beiseite stellen.

**250g Cherry-Tomaten**, längs halbiert

**je 30g grüne und schwarze Oliven**, entsteint, in Streifen

**2 kleine Fenchel** (je ca. 150g), am Hobel längs in feine Scheiben geschnitten

**essbare Blüten** (z. B. Gänseblümchen; siehe Hinweis)

1. Tomaten und Oliven zur Sauce geben, mischen, ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Fenchel auf einer Platte auslegen, mit beiseite gestellter Sauce beträufeln, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Fenchel fächerartig auf Tellern verteilen, Tomaten-Oliven-Salat darauf anrichten.

**Pro Person:** 16g Fett, 2g Eiweiss, 5g Kohlenhydrate, 692 kJ (165 kcal)



**Hinweis:** Bunte Blüten sind nicht nur dekorativ, sie schmecken auch fein. In Gartencentern gibt es Samenmischungen zum Selberziehen. Essbare Blüten sind auch in der Natur zu finden, achten Sie beim Pflücken aber darauf, dass sie abseits von Strassen auf ungedüngten Böden wachsen. Niemals essen sollte man Blüten aus Blumengeschäften, da diese meist chemisch behandelt werden. Beliebte Blüten zum Essen sind Ringelblume (1), Lavendel (2), Salbei (3), Tagetes (4), Stiefmütterchen (5), Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Borretsch, Duftveilchen, Schnittlauch.



## Herzli-Suppe

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Ziehen lassen: ca. 30 Min.  
Kühl stellen: ca. 2 Std.  
Er gibt ca. 8 dl und 20 Rotweinherzen  
Für eine Cakeform von ca. 25cm, mit Öl bestrichen und mit Klarsichtfolie ausgelegt

### Rotweinherzen

1 dl Rotwein (z. B. Dôle)

1 1/2 dl Wasser

- 1 Schalotte, halbiert
- 1 Rüebli, längs halbiert
- 1 Prise Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 5 schwarze Pfefferkörner

1 Päckli Sulzpulver (für ca. 2 1/2 dl)

8 dl Gemüsebouillon

**essbare Blüten** zum Garnieren (siehe Hinweis)

1. Rotwein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Flüssigkeit nochmals aufkochen, Sulzpulver unter die heisse Flüssigkeit rühren, absieben, leicht abkühlen. Flüssigkeit in die vorbereitete Form giessen, im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.
3. Sulz auf ein Brett stürzen. Mit einem Ausstecher in Herzform (ca. 2 1/2 cm Ø) ca. 20 Herzen ausstechen. Je 5 Herzen auf je einem kleinen Teller anrichten. Bouillon aufkochen, in Suppenteller verteilen, Blüten auf die Bouillon streuen. Rotweinherzen am Tisch in die Bouillon geben.

**Lässt sich vorbereiten:** Herzen einen Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 1g Fett, 2g Eiweiss, 1g Kohlenhydrate, 124 kJ (29 kcal)

