



Gorgonzola- und Paprikaspeckdip mit heissen Würstchen

Für 6 Personen

je 1 EL Baum- und Haselnüsse
60 g Stangensellerie
100 g Gorgonzola
ca. 3 EL M-Dessert
Salz, Pfeffer
50 g Specktranchen
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 TL milder Paprika
180 g Sauer-Halbrahm
ca. 30 Mini-Würstchen z. B. Cipollata

VORBEREITEN

1 Für den Gorgonzoladip Nüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Sellerie längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit den Nüssen zum Gorgonzola geben. Mit M-Dessert zu einer dickflüssigen Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für den Paprikaspeckdip Speck längs halbieren, in dünne Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Petersilie hacken. Mit Paprika unter den Sauerrahm mischen. Speck zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TRANSPORTIEREN

In separaten, verschliessbaren Behältern, mit den Würstchen in einer Kühltasche transportieren.

SERVIEREN

Würstchen über dem Feuer knusprig braten und mit den Dips servieren.



Zubereitung ca. 20 Minuten

Gorgonzola-/Paprikadip ca.

24/15 g Eiweiss, 52/52 g Fett, 4/8 g Kohlenhydrate, 2400/2350 kJ bzw. 570/560 kcal



Kefensalat mit Lamm und Minze

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
300 g Lammnierstück
4 EL süsse Sojasauce
350 g Kefen tiefgekühlt
Salz
3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl
4 EL Reissessig
Cayennepfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Peperoncini
1 Bund Pfefferminze
Erdnussöl zum Braten

VORBEREITEN

1 Knoblauch zum Lamm pressen. Fleisch mit Sojasauce beträufeln. Ca. 30 Minuten marinieren. Gefrorene Kefen in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Für die Salatsauce beide Ölsorten mischen. Reissessig begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden, beiseite legen. Rest fein hacken. Peperoncini halbieren, entkernen und

längs in dünne Streifen schneiden. Mit den gehackten Zwiebeln zu den Kefen geben. Minzeblätter grob hacken. Zum Zwiebelgrün geben.

3 Lamm aus der Marinade heben und leicht abtropfen lassen. In wenig Erdnussöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Minuten à point braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Lamm in dünne Scheiben schneiden. Zum Kefensalat geben und mit der Sauce mischen.

TRANSPORTIEREN

Salat gut verschlossen in einer Schüssel transportieren. Minze und Frühlingszwiebelgrün mit einigen Tropfen Wasser in einen Plastiksack geben, mitnehmen.

SERVIEREN

Salat mit Frühlingszwiebelgrün und Minze mischen. Sofort servieren.



Zubereitung ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 14 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal