

der Sommer

Tomaten-Melonen-Kaltschale

Vorspeise
Für 4 Personen
Ergibt ca. 8 dl

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, grob gehackt
½ Melone (z. B. Charentais)
500 g Tomaten, in Stücken
2 dl Gemüsebouillon
2 TL Apfelessig
1 TL Salz, Pfeffer nach Bedarf
1 EL Basilikum, in Streifen
50 g Carrés mit Dinkel (Salzgebäck)

Öl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen, in ein hohes Gefäss geben, etwas abkühlen. Von der Melone mit dem Kugelausstecher 12 Kugeln ausstechen, für die Garnitur zugedeckt kühl stellen. Restliche Melone in Stücke schneiden (ergibt ca. 150 g), mit den Tomaten zu den Zwiebeln geben. Bouillon dazugiessen, pürieren, absieben, würzen, ca. 1 Std. kühl stellen. Kaltschale anrichten, mit Melonenkugeln, Basilikum und Dinkel-Carrés garnieren.



SCHNITTEN: Öl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Linsen, Maisgriess und Kreuzkümmel begeben, Wasser dazugiessen, aufkochen, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 35 Min. zu einem dicken Brei köcheln, würzen. Masse auf einem kalt abgespülten Blechrücken ca. 1½ cm dick rechteckig ausstreichen, auskühlen. Linsen-Mais-Masse in Stücke schneiden, beidseitig mit wenig Öl bestreichen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Linsen-Mais-Schnitten beidseitig je ca. 3 Min. über starker Glut/ auf höchster Stufe grillieren.

SAUCE: Alle Zutaten verrühren.

Linsen-Mais-Schnitten mit Sauce anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Masse 1 Tag im Voraus zubereiten, auf dem Blech zugedeckt kühl stellen. Masse ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Dazu passt: Poulet vom Grill und Blattsalat

Weitere Rezepte: ►►

**Sie haben Gäste?
Die richtige Menge
an Zutaten per
Handy-Click.**



Linsen-Mais-Schnitten vom Grill

Beilage
Für 4 Personen

SCHNITTEN
1 EL Sesamöl
je 1 Zwiebel und
1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
125 g gelbe Linsen
125 g grobkörniger Maisgriess
(Bramata)
1 TL Kreuzkümmel

9 dl Wasser
¾ TL Salz, wenig Pfeffer
Öl zum Braten

SAUCE
3 EL trockener Sherry
2 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Sesamöl
1 roter Chili, fein gehackt
2 EL Pfefferminze,
sehr fein geschnitten



Weintipp
**Coop Naturaplan Bio-Rosé Œil de Perdrix
Neuchâtel AOC Domaine des Coccinelles**

Preis: Fr. 11.90* statt Fr. 14.90/75 cl

Herkunft: Neuenburg

Rebsorte: Pinot Noir

Genussreife: 1-3 Jahre ab Ernte

Passt zu: Goldbutt-Avocado-Satay (Seite 61)

Erhältlich: in grösseren Verkaufsstellen und bei:

link www.coopathome.ch

* Aktion gültig bis 4. Juni 2011 oder solange Vorrat.