



# Vielfältig: leichte, frische

**Natürlich geniessen.** Ob fürs Süppchen, den Salat, die Pasta oder das Dessert: Aus dem grossen Sortiment an natürlichen Zutaten lassen sich Köstlichkeiten zaubern.

## Rucola-Zitronen-Suppe mit Crevetten-Tatar

**Vorspeise**  
für 4 Personen (ergibt ca. 7 dl)

### SUPPE

1 EL Olivenöl  
100 g Rucola, 10 g beiseitegestellt, Rest grob gehackt  
6 dl Gemüsebouillon  
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale beiseitegestellt, 2 EL Saft

1 TL helles Maizena express  
1 dl Rahm  
½ TL Salz, wenig Pfeffer

### TATAR

150 g tiefgekühlte Cocktailcrevetten, aufgetaut, 4 beiseitegestellt, Rest grob gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
½ EL Olivenöl  
¼ TL Salz, wenig Pfeffer

**SUPPE:** Öl erwärmen, Rucola ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon und Zitronensaft dazugiessen, aufkochen, Maizena einrühren, ca. 1 Min. kochen. Suppe pürieren, Rahm darunterühren, würzen.

**TATAR:** Crevetten, beiseitegestellte Zitronenschale, Knoblauch und Öl mischen, würzen. Je 2 EL Masse in kalt ausgespülte Espresso-Tassen drücken. Tatar in vorgewärmte Suppenteller stürzen, Suppe dazugiessen, mit beiseitegestellten Crevetten und Rucola garnieren.

## Frühlingsalat an Holunderblüten-Sauce

**Vorspeise**  
für 4 Personen

1 TL Senf  
2 ½ EL Condimento balsamico bianco  
4 EL Olivenöl  
1 ½ EL Holunderblütengelee  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
180 g Feta, in Würfel  
1 Gurke (z. B. Nostrano), in Würfel  
1 kleiner grüner Eichblattsalat, in mundgerechten Stücken  
125 g Erdbeeren, je nach Grösse halbiert oder geviertelt

Für die Sauce Senf und alle Zutaten bis und mit Gelee gut verrühren, würzen. Feta und Gurke mit der Hälfte der Sauce mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. Salat und Erdbeeren mit restlicher Sauce mischen, auf Tellern verteilen, Feta- und Gurkenwürfel darauf anrichten.

## Involtini verdi

**Hauptspeise**  
für 4 Personen

60 g tiefgekühlter gehackter Spinat ungewürzt, aufgetaut, gut abgetropft  
60 g Ricotta  
1 TL Kreuzkümmel, geröstet, fein gehackt  
1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale  
¼ TL Salz, wenig Pfeffer  
8 dünne Schweinsplätzli (Charbonnade, je ca. 50 g)  
½ TL Salz, wenig Pfeffer  
2 EL Weissmehl  
Bratbutter zum Braten  
2 dl Fleischbouillon  
1 dl Weisswein  
½ dl trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat)  
75 g Butter, in Stücken, kalt  
2 EL Pinienkerne, geröstet

Spinat, Ricotta, Kreuzkümmel und Zitronenschale mischen, würzen. Plätzli flach klopfen, würzen, mit

### Der passende Wein Bio-Montepulciano DOC Domino Jasci

**Preis:** Fr. 11.10\* statt Fr. 13.90/75 cl

**Herkunft:** Italien

**Rebsorte:**

Montepulciano

**Genussreife:**

3-7 Jahre ab Ernte

**Erhältlich:** in grösseren Verkaufsstellen und bei:

link [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

\*Aktion gültig bis 9. Mai oder solange Vorrat.

