



Sommerliche Rezeptideen für Genießer

Lauchspaghetti mit Scampi & Zitronensauce „GRUSS AUS ITALIEN“

1. Das Mehl fettfrei anrösten (linden) und mit Milch unter ständigem Rühren ablöschen. 2. Mit Zitronensaft und Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, danach den italienischen Frischkäse begeben und etwas köcheln lassen. 3. Lauch gründlich putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. 4. Scampi kalt abspülen und trocken tupfen, in einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Scampi darin scharf anbraten, mit Knoblauch, Petersilie und Basilikum würzen und kurz weitergaren lassen. 5. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. 6. 4 Minuten vor Garzeitende den geschnittenen Lauch beifügen. 7. Lauchspaghetti abgießen und mit Zitronensauce und Scampi anrichten.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 EL Mehl
 1/4 l fettarme Milch
 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
 Saft und Schale von 1 Zitrone
 etwas Salz und Pfeffer
 gemahlene Muskatnuss
 2 kleinere Stangen Lauch
 300 g Vollkorn-Spaghetti
 12 Scampi (küchenfertig)
 2 Knoblauchzehen
 je 2 EL gehackte Petersilie
 und Basilikum
 1 EL Olivenöl



Dieses und viele weitere köstliche Rezepte finden Sie im Kochguide

» **GESUNDHEIT AUF REZEPT** «
 Erhältlich in Ihrer myLINE-Ordination
 Ab sofort in neuem Design verfügbar.

Gefüllte Fischpäckchen

„RAFFINIERTES FISCHGERICHT“

1. Backrohr auf 200°C vorheizen. **2.** Für die Fülle Paprikaschote, Zucchini und Champignons waschen und würfelig schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen, das Gemüse beifügen, würzen und alles weich dünsten; Lauchstreifen kurz blanchieren. **3.** Zanderfilets waschen, halbieren, würzen; auf jeweils eine Filethälfte eine Portion Fülle geben, die zweite Filethälfte daraufsetzen; mit 2 Lauchstreifen zu einem Päckchen binden.

4. Für Paradeisgemüse die Paradeiser vierteln, und mit Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten und kurz dünsten lassen; Thymian zugeben und würzen.

5. Für den Paprikareis Zwiebel in Öl anschwitzen, Reis zugeben und kurz durchrösten; Paprikapulver zugeben und mit Suppe aufgießen, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 30 Minuten weich dünsten. **6.** Fischpäckchen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten, in feuerfeste Form legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Rohr braten. **7.** Fischpäckchen mit Reis und Gemüse servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zanderfilets à 160 g

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Fülle

1/2 rote Paprikaschote

100 g Zucchini

4 große Champignons

1 EL fein geschnittene Zwiebel

1 gehackte Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

8 Lauchstreifen

oder Schnittlauchhalme

Paprikareis

300 g Naturreis

1 TL Olivenöl

1 EL fein geschnittene Zwiebel

1 TL Paprikapulver edelsüß

1/4 l klare Gemüsesuppe

Paradeisgemüse

4 reife Paradeiser

1 TL gehackter Thymian

1 EL fein geschnittene Zwiebel

2 gehackte Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

etwas Zucker, Salz und Pfeffer

