



Kochabend 07. Juni 2004
Einladung Kreisschulrat

Apéro-Häppchen

Saison-Salat

**Lachsfilet-Streifen an Cherrytomatensauce
zu Teigwaren**

**Zitronen-Joghurt-Crème
mit frischen Früchten**

Apéro-Häppchen

QuimiQ-Quark Basismischung

für 4 Personen

Zutaten:

250 g QuimiQ

500 g Magerquark

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

QuimiQ glattrühren

Quark dazugeben, gut

verrühren und würzen.

Thonaustrich

für 4 Personen

Zutaten:

300 g QuimiQ-Quark-Basismischung

180 g Thon, abgetropft, leicht zerdrückt

1 EL Peterli, fein gehackt
etwas Zitronensaft

1 Baquette

Eiaufstrich

für 4 Personen

Zutaten:

300 g QuimiQ-Quark-Basismischung

2 Eier, hartgekochte

1 EL Schnittlauch
Senf

1 Baquette

Saison-Salat

Salat rüsten und waschen

Sauce

für ca. 10 Pers.

6 EL Mayonnaise
1 EL Senf
16 SL Oel (SL = Salatöffel)
2 SL Essig
alles gut rühren
4 dl Milch
4 geh. TL Salatgewürz

Lachsfilet-Streifen an Cherrytomatensauce zu Teigwaren

Vorbereitungszeit: ca. 40 Min.

Zubereitungszeit: Ca. 20 Min.

für 4 Personen

Zutaten:

3	Frühlingszwiebeln	1	Bund Peterli
1	Peperoncino	2	Lachsfilet ohne Haut à ca. 200 g
500 g	Cherrytomaten	1 dl	Weisswein
2 EL	Olivenöl	1/2	Zitrone
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung:

Die Zwiebeln halbieren, den Peperoncino entkernen und beides fein schneiden. Die Cherrytomaten halbieren, die Zitrone heiss abspülen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Peterli fein hacken. Das Lachsfilet in 2 cm dicke Streifen schneiden, in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen, wenig salzen und zugedeckt beiseite stellen. Nun im restlichen Olivenöl zuerst die Zwiebeln und den Peperoncino andämpfen, die Tomatenstücke begeben und mitbraten, mit Wein abschmecken. Alles leicht einköcheln lassen.

Die Lachsstreifen und den gehackten Peterli dazugeben, kurz durchwärmen und auf den Teigwaren anrichten.

Sofort servieren.

Zitronen-Joghurt-Crème

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g QuimiQ
120 g Joghurt nature
1/2 dl Schlagrahm
3-4 EL Puderzucker
2 EL Zitronensaft
200 g frische Früchte

Zubereitung:

QuimiQ glattrühren.
Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft begeben, gut vermischen.
Den geschlagenen Rahm unterziehen.
Früchte in ein Glas geben und mit der Crème bedecken.

Guäts glingä wünscht dr Horst