

Süßkartoffelsuppe

Ameisenkuchen im Glas

Tomaten-Ricotta-Tarte

Rucola mit Avocado
und Räucherlachs



REZEPTE:
MARTINA
THALLER

LIEBE STUDIS,
ICH WÜNSCHE
EUCH SCHÖNE,
ERHOLSAME UND
ERFAHRUNGSREICHE
SOMMERMONATE!
BIS IM HERBST

Voilà!

DAS SEMESTER ENDET UND DIE SOMMERMONATE KOMMEN MIT GROSSEN SCHRITTEN AUF UNS ZU. VIELE VON EUCH SIND IN FERIALE JOBS UND SAMMELN ERFAHRUNGEN FÜR DAS ZUKÜNFTIGE ARBEITSLEBEN. UM AUCH IM JOB FIT ZU SEIN HABE ICH EUCH EIN PAAR REZEPTE FÜR DIE ARBEITSSTELLE ZUSAMMENGETRAGEN, UM MITTAGS NICHT MIT KNURRENDEN MÄGEN IN DER PAUSE ZU SITZEN.

TECHNIK LIVE



RUCOLA MIT AVOCADO UND RÄUCHERLACHS (2 Portionen)

60g Rucola
1 Avocado
150g Räucherlachs
Cashewkerne nach Belieben
1 Saft von einer Limette
1 EL Honig
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rucola waschen, Avocado fein schneiden und mit dem Lachs und den Cashewkernen vermengen.

Saft einer Limette mit Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und über den Salat verteilen.

Wenn ihr den Salat mit zur Arbeit nehmt, gebt erst vor dem Essen das Dressing hinauf.



SÜSSKARTOFFELSUPPE

(3-4 Portionen)

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 400g Süßkartoffeln (ca. 3 Stück)
- 2-3 EL Olivenöl
- 125ml Weißwein
- 200ml Gemüsebrühe
- 200ml Sahne
- 1 EL Oregano (frisch oder getrocknet)
- 1 Becher Creme fraiche
- 4-6 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Zutaten in Olivenöl anbraten, danach mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten einreduzieren lassen.

Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, salzen und pfeffern nach Belieben. Frischgehackten Oregano hinzu und für ca. 15-20 Minuten auf geringer Stufe köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

Am Schluss Creme fraiche hinzu und mit einem Stabmixer fein pürieren. Falls euch die Suppe noch zu dickflüssig ist, könnt ihr sie durch Strecken mit Wasser etwas verdünnen.

Den Schwarzwälder Schinken in einer Pfanne „kross“ anbraten und zur Suppe servieren.

TIPP:

Die vegetarische Variante für den Speck wäre eine fein geschnittene Süßkartoffel, die ihr etwas in Olivenöl anbrät.



TOMATEN-RICOTTA-TARTE

(4 Personen)

- 250g Ricotta
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- etwas Zitronensaft
- Petersilie fein gehackt - ca. 1 Hand voll
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tymianblätter
- 200-350g Cocktailtomaten oder Tomaten der Saison
- 1 Packung Blätterteig, ich bevorzuge immer Dinkelblätterteig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

Ricotta mit Eier, Mehl, Zitronensaft, Petersilie, Knoblauch (fein gehackt oder gepresst) und Thymian vermengen. Den Blätterteig in eine runde Form, vorzugsweise Tarteform, auf Backpapier geben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Semmelbrösel bestreuen und die Ricotta-Kräutermasse darauf gleichmässig verteilen.

Die Tomaten halbieren und darauf verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl betreufeln.

Das Ganze für ca. 30 Minuten in den Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze fertiggaren.

TIPP:

Die Tarte ist nicht nur warm, sondern auch kalt ein Genuss!



AMEISENKUCHEN IM GLAS

(1 Gugelhupfform)

- 250g Butter
- 250g Staubzucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 4 Eier
- 1/8l Eierlikör
- 250g Mehl
- 1/2 Packung Backpulver
- Schokodrops oder Streusel nach Belieben

Eier trennen und das Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Die zimmerwarme Butter mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig schlagen und nach und nach die Dotter beimengen.

Danach Eierlikör unterheben und Schokostreusel hinzufügen. Den Eischnee mit dem Mehl vorsichtig unter die restliche Masse heben.

Die Gugelhupfform mit Butter und Mehl bestäuben und die Kuchenmasse hinein geben. Den Gugelhupf für ca. 50-55 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze in den Ofen backen.

TIPP:

Für Küchlein im Glas, die Masse in Rexgläser geben. (Sicher findet ihr bei euren Eltern oder den Großeltern noch Rexgläser.)

Die Einrexfordstücke müssen ausgekocht werden. Der Kuchen im Glas wird bei 175 Grad für ca. 20-25 Minuten gebacken. Mit einem Stäbchen den Kuchen nach der Zeit einstechen und falls noch weicher Teig daran haftet, braucht er nach etwas Zeit im Ofen.

Wenn er fertig gebacken ist, kann er mit dem Gummi und dem Deckel verschlossen werden und der Kuchen ist somit 3-4 Wochen haltbar. Dies könnt ihr übrigens mit verschiedenen Kuchenrezepten machen!