



Das Menü:

Feldsalat mit Speck und Croûtons, Honig-Senf Dressing / Spaghetti Bolognese / Himbeerdessert

Unser Rezept ist für 4 Personen (EL= Esslöffel):

Feldsalat mit Speck und Croûtons, Honig-Senf Dressing

- 600 g Feldsalad
- 4 Scheiben Toastbrot
- 125 g Butter, Prise Salz
- 120 g Speckwürfel
- 1 Teelöffel Rapsöl

für das Dressing:

- 1 EL Senf
- 3 EL Honig
- 1,5 EL Balsamico Essig hell (oder Tafelessig)
- 2 EL Rapsöl/ Olivenöl Salz, Pfeffer

Spaghetti Bolognese

- 800 g Spaghetti
- 600 g Hackfleisch vom Rind
 - 1 große Karotte
 - ¼ Knolle Sellerie
 - 2 Zwiebeln
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 2 EL Tomatenmark
- 800 ml passierte Tomaten
 - 200ml Wasser
 - Soßenbinder
- Salz, Pfeffer, Oregano, Prise Zucker
- Parmesan oder geriebener Käse

Himbeerdessert:

- 500 g Quark(1 großer Becher)
- 200 g Sahne(1 Becher)
- 1 Päckchen Vanillezucker
 - 4 EL Zucker
- 100ml Orangensaft
- 300 g Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)



Zubereitung:

FELDSALAT

- Feldsalat waschen und schleudern
- Toastbrot in Würfel schneiden
- Speckwürfel mit 1 TL Öl knusprig braten
- Toastwürfel in Butter goldbraun rösten (Croûtons)
- Speckwürfel und Croûtons zum Abkühlen beiseite stellen
- Senf, Honig, Essig mit den Gewürzen verrühren
- anschließend das Öl langsam darunter schlagen, abschmecken
- auf Teller oder in Schälchen anrichten

SPAGHETTI und BOLOGNESE SOÛE

- Wasser mit Salz aufstellen und zum Kochen bringen
- Spaghetti abwiegen
- Knoblauch, Zwiebel, Karotte, Sellerie schälen und in Würfel schneiden
- Hackfleisch mit Salz würzen
- Öl in Pfanne erhitzen, Hackfleisch zugeben und anbraten
- Knoblauch-, Zwiebel- und Gemüsewürfel zugeben und mit anbraten
- Wasser und pass. Tomaten verrühren und angießen, Tomatenmark unterrühren, Gewürze zugeben, anschließend bei schwacher Hitze köcheln lassen
- Spaghetti in das Salzwasser geben und ca. 10 Minuten kochen, dabei die Spaghetti zwischendurch umrühren
- Spaghetti in einem Sieb abgießen und mit etwas Öl vermischen
- Hackfleischsoße gegebenenfalls mit Soßenbinder abbinden und abschmecken
- Spaghetti mit der Bolognese in tiefen Tellern anrichten, nach Belieben mit Parmesan oder geriebenem Käse bestreuen

HIMBEERDESSERT

- 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Orangensaft ablöschen
- Himbeeren zugeben und aufkochen
- vom Herd nehmen, anschließend pürieren und abkühlen lassen
- Quark mit Vanillezucker und 2 EL Zucker verrühren
- Sahne steif schlagen und unter den Quark heben
- in Gläsern oder Dessertschälchen anrichten