

Kochstudio 06.07.2017

„Lust auf sommerleichte, italienische Küche“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Ciabatta mit...

...Thunfisch-Sardellen-Dip

...Paté von schwarzen Oliven

Fenchelgemüse mit Parmesan

Wassermelonensalat mit Feta, Minze und Cashewkernen

Ziegenkäseravioli mit Zitronen-Salbei-Butter

Italienisches Fruchtsorbet aus dem Thermomix

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de/kochstudio



Ciabatta mit Thunfisch-Sardellen-Dip

Zutaten	Zubereitung
1 Dose Thunfisch in Öl (200 g)	abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben.
1 Sardellenfilet in Öl	abtropfen lassen und dazu geben.
1 TL eingelegte Kapern	ebenfalls in den Rührbecher geben. Die Zutaten mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
120 g Joghurt ¼ TL Salz	dazu geben und alles erneut pürieren.
	Den fertigen Dip mit Kapern bestreuen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Ciabatta mit Paté von schwarzen Oliven

Zutaten	Zubereitung
1 Knoblauchzehe	abziehen und mit einem Küchenmesser in feine Stücke schneiden.
300 g schwarze, entsteinte Oliven 1 EL Oregano ½ TL Salz 60 ml Rapsöl	mit dem Knoblauch in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.

Fenchelgemüse mit Parmesan

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
50 g Parmesan	fein reiben und in eine Schüssel geben.
Fenchelgrün 3 Stiele glatte Petersilie	fein hacken und mit dem Parmesan in der Schüssel vermischen.
600 g Fenchel	waschen und in Scheiben schneiden.
50 g Butter ½ TL Salz	in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze den Fenchel darin 20 Minuten garen.
	Gegarten Fenchel mit der Käsemischung bestreuen und warm servieren.

Wassermelonensalat mit Feta, Minze und Cashewkernen

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 TL Salz ½ TL Pfeffer 1 EL Olivenöl 1 TL Obstessig	in eine große Schüssel geben und verrühren.
1 kleine Wassermelone	in mundgerechte Würfel schneiden und in die große Schüssel geben.
3 Stiele Minze	abzupfen, zerkleinern und zum Salat geben.
1 Paket Feta	in kleine Würfel schneiden und zum Salat geben.
100 g Cashewkerne	zerkleinern oder im Ganzen über den Salat streuen.

Ziegenkäseravioli mit Zitronen-Salbei-Butter

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 Hand voll Pistazien	schälen und in kleine Stücke hacken.
100 g Parmesan	reiben und zur Seite stellen.
2 Pakete Ravioli mit Ziegenkäsefüllung aus dem Supermarkt	in einem Topf nach Packungsanleitung zubereiten.
1 Biozitrone	waschen, die Schale abreiben und dann pressen.
100 g Butter	in eine Pfanne geben und den Zitronensaft unterrühren.
1 Hand voll Salbeiblätter	in die Pfanne geben.
Salz Pfeffer Zucker	ebenfalls dazu geben und abschmecken.
	Die fertigen Ravioli nun auch in die Pfanne geben und mit der Zitronenbutter benetzen.
	Ravioli auf die Teller verteilen, mit etwas Zitronenbutter beträufeln und mit Salbei garnieren. Die Pistazien und den Parmesan über die Ravioli streuen und sofort servieren.

Italienisches Fruchtsorbet aus dem Thermomix

(für 8 Personen)

Zutaten	Zubereitung
100-150 g Zucker	in den Mixtopf geben und 15 Sek. /Stufe 10 pulverisieren.
300 g frisches Obst in Stücken 700 g Eiswürfel	dazu geben und mit Hilfe des Spatels 1 Min./ Stufe 5-9 schrittweise ansteigend zerkleinern und sofort servieren.

Ohne Thermomix kann Puderzucker verwendet werden und alle Zutaten in einem Standmixer püriert werden.

Quelle: <https://cookidoo.de/vorwerkWebapp/app#/recipe/8834665202294>