

Rezept der Woche

Gesundes für Ostern

Mayonaise:

Zutaten:

- 1 Ei
- 250 ml Pflanzenöl
- 1 EL Essig (z.B. Apfelessig)
- Salz
- Pfeffer

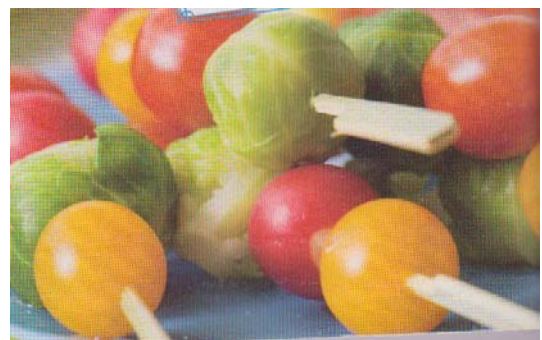
Zubereitung

- Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.
- Ei, Essig und Kräuter in ein geeignetes Gefäß geben und mit dem Stabmixer verrühren,
- Langsam das Öl zugeben bis sich eine cremige Konsistenz einstellt.
- Sollte sich die Mayonnaise nicht verdicken, sind zu kalte Zutaten verwendet worden.
- Nach der Zubereitung in ein verschließbares Gefäß umfüllen und im Kühlschrank bis zur Verwendung kühl lagern.

Kurze Haltbarkeitsdauer!

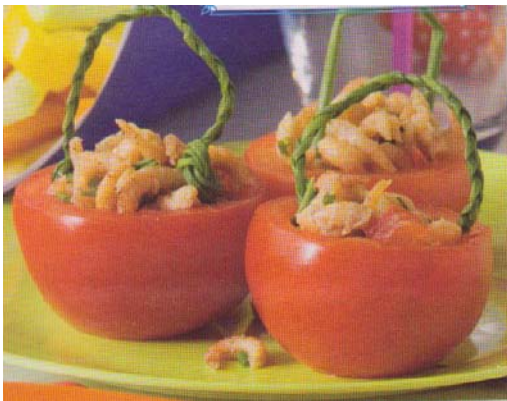
Gemüse-Spieße:

- Rote und gelbe Cherrytomaten, Radischen und bissfest gekochten Rosenkohl auf Schaschlik-Spieße aufreihen



Tomatenkörbchen:

- Von 8 Tomaten unten dünne Scheibe abschneiden damit die Tomaten nicht umkippen.



- Oberen Teil abschneiden und die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen.
- Pfeffer und Salz darüber streuen und die Tomaten umdrehen, damit die Flüssigkeit heraustropfen kann.
- Drei Schnittlauchhalme zusammendrehen und am Anfang und am Ende zusammenknoten (siehe Abbildung).
- Auffüllen mit Nordsee-Krabben und die zusammengebundenen Schnittlauchhalme wie ein Griff in die Tomate stecken.

Farbige Tütchen mit Gemüse und Käsepommes

- Papier bemalen und nette Pommes-Tütchen basteln.
- Möhren, Gurken, Paprika und Käse (20 g Fett i.Tr) wie Pommes schneiden und die Tütchen damit befüllen.

Schiffchen mit Nordsee-Krabben:

- Mische die Krabben mit der selbstgemachten Mayonnaise.
- Nimm einige Chickoreblätter und fülle diese mit dem Krabbengemisch auf.
- Blätter auf einer flachen Schale auftragen.

Kräcker mit Lachstartar:

- 100 g geräucherten Lachs fein schnippeln und mischen mit 1 EL Olivenöl, Basilikum, 1 EL Zitronensaft und ½ fein geschnittenen roten Zwiebel.
- Abschmecken mit Pfeffer und Salz.
- Einen ballaststoffreichen Wasa Kracker in Stückchen brechen.
- Auf jedes Stückchen etwas Lachs und ein Petersilienblatt geben.



Tartar aus Forelle auf Salat

- 125 geräucherte Forelle fein schnippeln und mischen mit einem ½, geraspelten grünen Apfel (z.B. Granny Smith), 1 EL Zitronensaft und 1 TL rote Beeren.
- Abschmecken mit Pfeffer und Curry - Pulver
- Amuse-gueule (siehe Abbildung) mit fein geschnippeltem Salat belegen und ein Kugel Forellentartar darauf geben.

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
