

LöwenHerzhafes



Kochbuch
mit Geburtstagskalender



Geburtstage · Notizen

Marinierter Spargel mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

400 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel

1 TL Honig
½ TL mittelscharfer Senf
50 ml Spargelwasser
2 EL Zitronensaft od. Apfelessig

40 g getr. Tomaten
1 Knoblauchzehe
30 g schwarze Oliven

2 EL Petersilie

¼ TL Meersalz
1 Prise Pfeffer

40 ml Olivenöl
40 ml Sahne

20 g Parmesan

20 g Pinienkerne

Zubereitung:

schälen und 7-8 Minuten in Salzwasser garen. (50 ml Spargelwasser für das Dressing abnehmen). Den noch heißen Spargel in 4-5 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

zu einem Dressing vermischen.

klein gewürfelt.

fein hacken. Mit

würzen und miteinander verrühren.

zum Schluss langsam einrühren.

Das Dressing über den Spargel geben und 1-2 Stunden ziehen lassen.

raspeln und über den Salat streuen.

rösten. Den Spargel damit garnieren.

21. - 27. August



Geburtstage · Notizen

Lachs auf Wasabi Gurken

Zutaten:

Zubereitung:

1 Salatgurke

waschen, längs vierteln und Kerne entfernen, danach in kleine Würfel schneiden.

2 Dillzweige

die „Fädchen“ vom Stiel zupfen und klein schneiden.

100 g Sauerrahm
nach Geschmack
1-2 TL Wasabi Paste
Salz, Cayennepfeffer

alles miteinander vermengen und würzen.

Gurkenviertel

unterheben.

500 g Lachsfilet

in 2-3 cm dicke Streifen schneiden.

1 EL Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen und den Lachs in heißem Öl auf jeder Seite kurz anbraten.

50 ml Teriyaki-Sauce

hinzufügen.

Den Lachs in Stücke schneiden und mit den Wasabi-Gurken anrichten.
Mit Dill garnieren.

25. September - 1. Oktober



Geburtstage · Notizen

Lauchkuchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

100 g weiche Butter
250 g Mehl
1 Ei
Salz
4 EL kaltes Wasser

900 g Lauch

20 g Butter

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

150 g Crème fraîche
100 ml Sahne
100 g geriebenen Käse
1 EL Mehl
1 Ei

Zubereitung:

Backofen auf 200° vorheizen.

alles zu einem glatten Teig verkneten und eine Form (26 cm Ø) damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Ca. 1 Stunde kaltstellen.

in feine Ringe schneiden.

in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

klein schneiden und zum Lauch geben. Mit

würzen. Die Lauchmischung auf den Teig geben.

miteinander verrühren und auf die Lauchmasse gießen.

Etwa 40 Minuten backen.