

Lachspäckchen

Zutaten für 4 Personen

130 g frischer Spinat, zarte Blätter
15 g Butter
1 große Schalotte oder eine kleine Zwiebel
100 g Ricotta
30 g Parmesan
1 Msp. Muskatnuss
Salz, Pfeffer
450 g Blätterteig (Fertigprodukt)
300 g Lachsfilet (4 gleiche Stücke)
1 Ei

1. Den Spinat waschen. In einen Kochtopf mit $\frac{1}{2}$ Tasse kochendem Wasser geben und 2 Minuten dünsten. Umrühren und noch 2 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Auf ein Sieb zum Abtropfen und Abkühlen geben.
2. Die Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen. Die Schalotte oder Zwiebel klein schneiden und 8 bis 10 Min. weich dünsten und in eine Schüssel geben.
3. Den Spinat mit den Händen gut ausdrücken. Den Spinat hacken und mit Ricotta, Parmesan, Muskatnuss zur Zwiebel in die Schüssel geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Teig in vier Portionen teilen. Jedes Stück zu einem Rechteck von ca. 16 x 40 cm ausrollen. Jedes Rechteck halbieren, es soll dann ca. 16 x 20 cm groß sein.
5. Eine Portion Lachs auf ein ausgerolltes Teigstück legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf ein Viertel der Ricotta-Spinat-Masse geben. Ein Ei mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel verquirlen. Rings um den Fisch den Teig mit verquirltem Ei gelb einpinseln.
6. Das zweite Teigstück vorsichtig auf den Lachs legen und den Rand ringsherum gut andrücken.
7. Den Teig in Fischform schneiden. Die abgeschnittenen Teigstücke zum Verzieren verwenden. Mit verquirltem Ei einpinseln. $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Oberfläche des Blätterteig-Fisches noch einmal mit verquirltem Ei bestreichen und auf das Backpapier legen und 25 Minuten backen.

Karottengemüse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Karotten
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Honig
einige Stängel Petersilie

Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Kochtopf $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren und 1 Prise Salz dazugeben. Das Gemüse ca. 15 Min. dünsten bis es gar ist.
Ingwer schälen, auf einer Reibe fein reiben und in das Gemüse geben und kurz mitkochen. Die Möhren mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Petersilie waschen, fein schneiden und darunter mischen.

Bunter Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
1 rote Paprika
einige Radieschen
einige reife Cocktailtomaten
4 EL Olivenöl oder Walnussöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Saft von einer kleinen Orange
ca. 1 EL Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack
½ Bund Schnittlauch

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Paprika, Radieschen und Tomaten waschen und in sehr dünne Scheiben/Streifen schneiden.
3. Rühre die Salatsauce aus dem Öl, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig und gib zum Schluss den klein geschnittenen Schnittlauch in die Sauce. Mische den Feldsalat, die Paprika, Radieschen und Tomaten vorsichtig mit der Soße.

Herbstlich exotischer Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Schälchen Heidelbeeren
1 Banane
1 Orange
1 mürber Apfel
1 Sharon- oder Khaki-Frucht
1 Granatapfel
frische Zitrone

1. Obst je nach der Jahreszeit oder dem persönlichen Geschmack nehmen (z. B. auch mal eine exotische Variante).
2. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.