

Leichtes Sommer - Menu

Fenchelcremesuppe Lachs mit grünen Nudeln Obstsalat

Fenchelcremesuppe

2 Fenchelknollen
1 l Gemüsebrühe
2 EL Butter
2 EL Dinkelmehl
100 ml Sahne

Gewürze: Fenchelkörner gemahlen, Salz, Galgant, Garam Marsala

Den Fenchel waschen, in Scheiben schneiden, in der Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und den Fenchel einrühren. Die Fenchelbrühe zugeben und mit der Sahne verfeinern. Mit den Gewürzen abschmecken.

Lachs mit grünen Nudeln

400 g frischer Lachs
1 Zitrone
1 EL Butter
1 EL Dinkelmehl
330 ml Milch
½ TL Meerrettich

Gewürze: Salz, Galgant, Pfeffer

Lachs mit reichlich Zitronensaft beträufeln. Das Mehl in der zerlassenen Butter anschwitzen und unter ständigem Rühren mit Milch angießen. Mit Salz und Meerrettich abschmecken. Den Lachs in der Schwitze kurz aufkochen lassen, mit Pfeffer und Galgant würzen. Die grünen Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen. Nudeln unter den Lachs geben und einmal kurz durch schwenken.

Obstsalat

2 Orangen
2 kernlose Mandarinen
1 Birne (gekocht), 2 kleine Äpfel

Hildegard

eventuell Datteln
1 Banane
50 g feiner Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
Saft von ½ Zitrone
50 g süße Mandeln (gehackt)

Das Obst schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut verrühren und die Obstwürfel damit vermischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen. In Servierschale geben und mit gehackten Mandeln, Mandelsplittern oder gehobelten Mandeln garnieren.