



KostProben
von
Vreni Giger



Fenchel-Orangen-Salat

2 Fenchelknollen
2 Orangen
100 g Naturjogurt
50 g Olivenöl
50 g Rahm

Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker
evtl. weisser Aceto balsamico
gehacktes Fenchelgrün
(evtl. von wildem Fenchel)

Den Fenchel putzen und schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel, aber nicht zu dünn, sondern in etwa 3 mm dicke Streifen. Den Jogurt zum Fenchel geben, mit Rahm und Olivenöl vermischen und abschmecken. Die Orangen filetieren und zum Fenchelsalat geben. Zum Schluss das frisch gehackte Fenchelkraut darüberstreuen. Falls die Säure von den Orangen geschmacklich nicht reichen sollte, einfach noch etwas weissen Aceto balsamico dazugeben.

Vreni Gigers Tipp: Im Sommer lässt sich dieser Salat mit gebratenen Riesencrevetten und Knoblauchbrot als Hauptspeise servieren.

Pikanter Melonencocktail

2 Melonen, z.B. Cavailon- oder Honigmelonen
2 Chilischoten

frische Minze
Salz, Pfeffer, Zucker



Die Melonen halbieren und mit dem Pariserlöffel[®] ausstechen. Die leeren Schalen behalten, um den Cocktail darin zu servieren.

Die Melonen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas ziehen lassen. Die Chilischoten ganz fein schneiden und zu den Melonen geben (Menge nach Geschmack). Alles etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Dann die Minze in feine Streifen schneiden, unter den Cocktail mischen und sofort in den Melonenschalen anrichten. Mit einem Minzezweig garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Wer mag, kann dazu sehr gut rosa gebratenes Lammfilet oder Pouletbruststreifen servieren.

[®]Ein Pariserlöffel erlaubt es, Halbkugeln aus Lebensmitteln zu schneiden und ist im Küchenfachgeschäft erhältlich.