

## Menu Montag, 13. August 2018

**Tomaten-Melonensalat  
Gurkensalat mit Dill  
auf grünem Salat**

\*\*\*

**Moussaka  
(Griechischer Auberginenaufauf  
mit Lammhackfleisch)**

\*\*\*

**Sommerfruchtsalat mit Vanilleglacé und Rahm**

### Tips:

- **die Moussaka** kann je nach Belieben mit Rindshackfleisch oder je 200 g gehacktes Schweine- und Rindfleisch)
- die Kartoffeln können bei der Moussaka weggelassen werden, dafür mehr Auberginen verwenden
- **für die Käsesauce** können die Eier auch ganz verwendet werden
- **für den Fruchtsalat** können je nach Saison passende Früchte verwendet werden.
- wenn Bananen oder Kiwis verwendet werden, diese erst ganz kurz vor dem Servieren schneiden und in den Fruchtsalat geben, die Bananen werden schnell braun und die Kiwis bitter

## Tomaten-Melonensalat

für 4 Personen als Vorspeise

2 – 3 grosse, rote Tomaten  
oder 4 kleine rote Tomaten

waschen, Stielansatz ausschneiden, halbieren  
in Scheiben schneiden

½ Melone (Cavaillon oder  
Honigmelone)

Kernen mit einem Löffel entfernen, die Melone  
in Schnitze schneiden, schälen, in Scheiben  
schneiden

1 Zwiebel

schälen, in kleine Würfel schneiden  
Alles zusammen in einer Schüssel mischen

½ Bund Basilikum

fein schneiden, untermischen

### Sauce:

2 EL weisser Balsamicoessig  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Salz

alle Zutaten gut mischen, über den Salat giessen,  
vorsichtig vermengen, sofort servieren  
(wenn man den Salat in der Sauce stehen lässt,  
zieht er sehr viel Flüssigkeit)

Nach Belieben können dem Tomaten-Melonensalat Mozzarellakügelchen beigemengt werden.

## Gurkensalat mit frischem Dill

für 4 Personen

1 Salatgurke

schälen, die Enden abschneiden und auf  
dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln  
In einer Schüssel mit Salz bestreuen und  
etwa 10 Minuten ziehen lassen, danach  
das Gurkenwasser abgiessen damit der  
Salat nicht wässrig wird

1 Bund Dill

waschen, trockenschütteln und sehr fein  
hacken

3 EL Weissweinessig  
½ KL Senf

in einer Schüssel verrühren, den Dill  
untermischen

6 EL Rahm  
2 EL Sonnenblumenöl

teelöffelweise darunterrühren

Die Gurkenscheiben mit der Sauce mischen, eventuell mit Salz und Pfeffer  
abschmecken

## Moussaka

für 6 Personen

### Zutaten:

3 grosse Auberginen	waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200- 220 Grad ca. 10 Minuten backen.
Olivenöl	
500 g festkochende Kartoffeln	in der Schale weichkochen, auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden
400 g gehacktes Lammfleisch	portionenweise anbraten, herausnehmen Hitze reduzieren, Bratfett mit Küchenpapier auf tupfen, evtl. etwas Öl in die Pfanne geben
2 Zwiebeln, fein gehackt	
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	in der Bratpfanne andämpfen
400 g Tomaten, in Würfeln oder Pelati aus der Dose	
1 TL gehackter Origano	
1 TL gehackte Pfefferminze	
1 Bund Petersilie, gehackt	zugeben, mitdämpfen das Fleisch wieder hinzugeben, umrühren
¼ TL Zimt	
¼ TL Muskat	
Salz und Pfeffer	würzen zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen
<b>für die Käsesauce:</b>	
40 g Butter	in einer Pfanne schmelzen
3 EL Mehl	beifügen, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, Pfanne von der Platte ziehen.
6 dl Milch	aufs Mal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren
1 TL Salz	
1 Msp. Muskat	
wenig Pfeffer	würzen unter Rühren ca. 10 Min. köcheln, auskühlen lassen.
50 g Parmesan gerieben	
2 Eigelb verklopft	darunter rühren
2 Eiweiss, steifgeschlagen	unter die Sauce ziehen

**Einfüllen:** eine Schicht Auberginenscheiben in eine gefettete Gratinform schichten, darüber das Fleisch einfüllen, die Kartoffelscheiben darüberlegen, mit einer Schicht Auberginen abschliessen, die Sauce darübergießen, den restlichen Käse darüber streuen.

**Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens

# Sommer-Fruchtsalat mit Vanilleglacé und Rahm

für 4 Personen

## Sirup:

1 ½ dl Wasser

4 EL Zucker

¼ Zitrone, dünn abgeschälte Schale

½ Vanillestängel, aufgeschnitten (nach Belieben)

alles zusammen aufkochen, in eine Schüssel geben

2 – 3 EL Zitronensaft

1 – 2 EL Orangenlikör

z.B. Grand Marnier, Cointreau

zugeben, Sirup auskühlen lassen, Zitronenschale und Vanillestängel entfernen

600 – 700 g verschiedene Früchte nach Saison

Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschgen, Grapefruits, Äpfel, Melonen, Birnen waschen, schälen, zerkleinern, Grapefruits eventuell filetieren, d.h. das Fruchtfleisch zwischen den Häuten herausschneiden  
Die Früchte sofort zum Sirup geben sorgfältig vermischen und ca. ½ Std. zugedeckt ziehen lassen (nicht kühl stellen)

## Garnitur:

3 EL Mandelstifte

in einer Chromstahlpfanne unter Rühren rösten, auskühlen lassen

Den Fruchtsalat auf Tellern oder in Schälchen anrichten

Vanilleglacé (gekauft)

Kugeln formen, auf dem Fruchtsalat anrichten

2 dl Rahm

steif schlagen, den Fruchtsalat garnieren die gerösteten Mandelstifte darüberstreuen