

11.5.2006

Kleiner Vorsatz für Vorpasta

* Tapenade: kaufen (geht schnell
und schmeckt gut)
oder: selbst machen

* Tapenade (x)

Für den Kurs: 300 schwarze Oliven, 2-3 Knoblauchzehen, 100 g Sardellen in Öl, Olivenöl, Pfeffer,
100 g Thunfisch in Stückchen (aus der Dose), 100 g Kapern, Thymian

- + Oliven entsteinen u. grob hacken / Knobi schälen u. grob hacken
- + Sardellen abtropfen lassen, trockentupfen u. in Stückchen schneiden / Thunfisch u. Kapern abtropfen lassen
- + all diese Zutaten pürieren (oder mit einem Mörser zerdrücken)
- + zu dieser Creme werden 2-3 Prisen Thymianblättchen u. 10 cl Olivenöl langsam hinzugefügt / gut mischen
- + pfeffern, aber nicht salzen (aufgrund der Kapern u. Anchovis)
- + die Tapenade in Gläschen geben, schließen u. im Kühlschrank od. Keller aufbewahren

Champignons farcis (x)

Für 6-8 Pers.: * ca. 20 kleinere Champignons / 1 Zitrone / 3 échalotes
* 3 Stgl. Petersilie (+ 1 für die Verzierung) / Kräuterkäse

- + Champignons schälen, den Stiel entfernen u. mit Zitronensaft einreiben
- + échalotes schälen u. zerkleinern / Petersilie waschen, abtrocknen u. hacken
- + Kräuterkäse + échalotes + Petersilie mit der Gabel gut mischen
- + die Champignons mit dem Kräuterkäse füllen

Pruneaux farcis (x)

Für 6-8 Pers.: * ca. 20 Dörrpflaumen / Quark (20%) / Walnusskerne

- + Dörrpflaumen länglich aufschneiden u. entsteinen
- + Quark schlagen u. damit die Pflaumen bis zum Rand füllen
- + mit einem halben Walnusskern verzieren

Kräuter Quark
(Peters., Schnittlauch)