

Endlich Ferien – Kochspaß Tag 2

Putengeschnetzeltes

400 g Putenfleisch
1 Zwiebel
400 g Champignons
300 g Zucchini
2 EL Rapsöl
100 ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie

Das Putenfleisch kurz unter kaltem Wasser abbrausen und abtupfen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin ca. 3 Minuten unter Wenden kross anbraten. Nacheinander die Zwiebel, Champignons und Zucchini zum Fleisch geben und 2 Minuten mitbraten lassen. Sahne zufügen und ca. 3 Minuten einkochen lassen, bis die Soße sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Über das Putengeschnetzelte streuen.

Spätzle

400 g Mehl
4 Eier
100 bis 150 ml Wasser
1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und so lange umrühren, bis der Teig Blasen wirft. Wenn der Teig langsam und zäh von einem Löffel fließt, ohne zu reißen, hat er die richtige Konsistenz. Ansonsten mehr Wasser oder Mehl dazugeben. Nun einen großen Topf mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen; dabei reichlich Salz dazugeben. Eine Schüssel und ein Sieb zum Abtropfen bereitstellen. Den Teig in einen Spätzlehobel oder eine Spätzlepresse geben und in das kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen sind sie gar. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen. Warm stellen und etwas Butter zugeben, damit sie nicht verkleben.

Bunter Salat mit Rucola

100 g Rucola
1/2 Kopfsalat
1/2 Lollo Rosso
1 Fenchel
2 Möhren
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln

Für die Marinade:

4 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer
Zucker nach Geschmack

Die Salate verlesen und waschen. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen und feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für die Marinade die Zutaten mischen und mit dem Schneebesen sämig schlagen. Erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen.

