

## Bund, frisch und fruchtig – Beeren und andere Früchte

### Kürbis – Dip

#### Zutaten:

200g Kürbisfleisch  
150g Creme fraiche  
1 Knoblauchzehen  
Chilipulver, Oregano, Jodsalz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Kürbisfleisch würfeln und in wenig Wasser weich kochen, pürieren und mit Crème Fraîche vermengen. Ausgepresste Knoblauchzehen, Chilipulver, Oregano, Salz und Pfeffer unterrühren.

Der Dip schmeckt ebenso aufs Brot wie zu Pellkartoffel

### Frischkäse –Paprika – Schiffchen im Speckmantel

#### Zutaten:

3 Paprikaschoten (bunt)  
300g Frischkäse  
1 Zehe Knoblauch  
12 Scheiben Bacon,(dünn)  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Paprika putzen und längs viertelt, sodass "kleine Schiffchen entstehen Frischkäse u. gepressten Knoblauch in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaviertel mit Frischkäsecreme füllen, sodass nichts an den Seiten überläuft. Jedes Schiffchen mit einer Scheibe Bacon umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Im Ofen bei 200° ca.35 -45 Min backen, bis der Speck knusprig ist.

Eine leckere Beilage, auch für Fingerfood – Buffets oder Vorspeise gut geeignet.

### Erdbeercreme mit Kokos

#### Zutaten:

3 Blatt Gelatine  
300g Erdbeeren  
75g Zucker  
1Essl. Zitronensaft  
200g Schmand  
250g Magerquark  
2 Essl. Kokosraspel  
100g süße Sahne

#### Zubereitung

Gelatine im kalten Wasser einweichen, Von den Erdbeeren einige zum verzieren zurückbehalten, den Rest pürieren. Zitronensaft unterrühren. Schmand, Magerquark, Zucker und die Kokosraspel verrühren. Die Gelatine auflösen und unterrühren. Die Sahne steifschlagen (es geht auch ein ganzer Becher) und unter die Schmand- Quarkmasse heben.

Die Creme in eine Schüssel oder flache Schale füllen und mit Sahnetupfer und Erdbeeren garnieren.

## Salat mit Ziegenkäse, gemischten Beeren und Balsamicoessig

### Zutaten (4 Pers.):

200g Blattsalat z.B. Rucola o .Radicchio  
 200g Himbeeren  
 200g Brombeeren  
 300g Ziegenfrischkäse  
 4 Essl. Balsamicoessig  
 1 Teel. Honig  
 1 Essl. Zitronensaft  
 Salz, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Den Blattsalat waschen, putzen, schleudern und klein zupfen. Die Beeren waschen, putzen und je nach Größe ganz lassen oder klein schneiden. Den Frischkäse würfeln und mit den Beeren und 4 Essl. Balsamicoessig dem Salat auf Tellern anrichten. Den Balsamicoessig mit dem Honig, Zitronensaft Salz und Cayennepfeffer verrühren, über den Salat träufeln und servieren.

## Geschnetzeltes in Rotwein – Champignon- Sause mit Preiselbeeren

### Zutaten:

400g Hähnchenfleisch geschnetzelt  
 1 Eßl Öl  
 400g Champignons  
 2-3 Essl. Wildpreiselbeeren. a.d. Glas  
 100g Schmand  
 100ml Sahne  
 1Glas Rotwein ( ca.100 ml)  
 Thymian, Salz und Pfeffer,  
 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

Das Fleisch in etwas Öl anbraten und garen, aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen. In der Zwischenzeit Champignon putzen und in Scheiben schneiden. Danach in der Pfanne im Bratensud mit Rotwein und etwas Thymian anschwitzen. Mit der Sahne und dem Schmand auffüllen und nach Geschmack mit etwas Salz,Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Preiselbeeren unterrühren und das Fleisch dazugeben. Abschmecken u. ggf. nachwürzen