

Wassermelonen-Feta-Salat mit Gurke und Minze (Insalata di feta di anguria con cetriolo e menta)

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Wassermelone (ca. 1,5 kg)

150 g Fetakäse

200 g Salatgurke

2-3 Stiele Minze

30 ml Limettensaft

Abrieb einer Limette

1 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Honig

Salz

Zubereitung:

- Für das Dressing das Öl, Limettensaft und -abrieb mit dem Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Die Vinaigrette mit Salz abschmecken.
- Das Fruchtfleisch der Wassermelone würfeln.
- Die Gurke halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
- Den Fetakäse würfeln.
- Die Minze fein hacken.
- Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Mit Salz und bei Bedarf mit etwas Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Guten Appetit

Anmerkung:

Der Salat schmeckt am besten, wenn die Zutaten vorab gut gekühlt wurden!

Schweinelende mit Parmaschinken und Meerrettich (Lonza di maiale con prosciutto de Parma e rafano)

Zutaten für vier Personen:

2 Schweinelenden a ca. 400 Gramm

**200 Gramm Parmaschinken (oder ähnlicher Schinken) in Scheiben
geschnitten**

1 kleines Glas Meerrettich (kein Sahnemeerrettich!)

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

- Ofen auf 150° Celsius vorheizen
- Schweinefilet ggf. parieren
- pfeffern und salzen
- mit Meerrettich ringsum bestreichen und mit Schinken umwickeln
- Backpapier auf ein Blech unterlegen
- das Fleisch mit dem unten offenen Bereich auf das Blech legen
- für ca. 35 bis 40 Minuten in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 63 Grad garen
- Nun die Lende, mit der offenen Schinkenseite nach unten (das vereinfacht das Aufschneiden), in gewünschte Stücke schneiden

Mit Beilagen nach Wahl servieren

Guten Appetit

Italienischer Nudelsalat mit Parmaschinken und Rucola (Insalata di pasta con prosciutto di Parma e Rucola)

Zutaten für 8 Personen:

500 g Fusilli oder Penne
400 g Mozzarella
300 g Parmaschinken
200 g getrocknete Tomaten
200 g Kirschtomaten
100 g Pinienkerne
80 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen
6 EL Balsamico
2 TL Senf
2 TL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer
2 handvoll Rucola und Basilikum
150 g Parmesan (gehobelt)

Zubereitung:

- Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.
- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Den Mozzarella und die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Den Parmaschinken in mundgerechte Stücke zupfen.
- Die Knoblauchzehe fein würfeln.
- Die Kirschtomaten halbieren.
- Das Basilikum in feine Streifen schneiden.
- Den Rucola waschen und trocken schleudern.
- Die abgekühlten Nudeln zusammen mit den Pinienkernen, Tomaten, Mozzarella und Schinken in eine große Schüssel geben und die Zutaten grob vermengen.
- Für das Dressing das Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben.
- Das Dressing zu den Salat-Zutaten in die Schüssel geben und vermischen.
- Danach das Basilikum und den Rucola unterheben.
- Vor dem Servieren den gehobelten Parmesan über den Nudelsalat geben.

Guten Appetit

Kalorienbombe (Bomba Calorica)

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

200g	Philadelphia
200g	Mascarpone
100g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Sahnesteif
1 Becher	Sahne
1 Glas	Sauerkirschen
1 EL	Butter
125g	Mandelplättchen
2 EL	Zucker

Zubereitung:

- Frischkäse, Mascarpone, Zucker, Vanillezucker, Sahnesteif und 1 Becher Sahne mit dem Mixer kräftig verrühren. Anschließend die restliche Sahne langsam dazugeben
- Sauerkirschen abtropfen lassen
- Butter und Zucker in einer Pfanne erhitzen und darin die Mandelplättchen rösten. Anschließend abkühlen lassen
- Frischkäsemasse in eine Glasschüssel geben, Kirschen drauf geben und mit Mandelplättchen bedecken

Guten Appetit