

# 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	2 Knoblauchzehen
400 g Mozzarella	6 EL Balsamico
300 g Parmaschinken	2 TL Senf
200 g getrocknete Tomaten	2 TL Honig
200 g Kirschtomaten	Salz, schwarzer Pfeffer
100 g Pinienkerne	2 handvoll Rucola und Basilikum
80 ml Olivenöl	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