



# Sommerliches Carpaccio mit Rohschinken und Melone

ein leichtes Hauptgericht für zwei oder eine Vorspeise für vier



**Zutaten für 2 Portionen:**

**1 kleine** Melone(n), z.B. Cantaloupe oder Honigmelone

**200 g** Parmaschinken oder anderer feiner Rohschinken

**50 g** Parmesan am Stück

**2 EL** Zitronensaft

**4 EL** Olivenöl

**n. B.** Salz und Pfeffer

## Rezept von: Happiness

Die Melone putzen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler hobeln.

Den Zitronensaft mit dem Olivenöl aufschlagen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Portionsteller mit Rohschinken auslegen, Melone und Parmesan darauf verteilen und das Ganze mit der Sauce beträufeln. Noch einmal mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Dazu Baguette oder Ciabatta servieren.

---

**Arbeitszeit** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 10 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

**Kcal p. P.** ca. 555

---

# Lasagne autunnali – Männerkochen am 29. November 2024

## Zutaten für zwei Personen:

- 1 Zwiebel
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 300g Rosenkohl
- 100g Maronen (vorgegart)
- 8-10 Lasagneplatten
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Frischkäse
- 1 EL Ahornsirup
- 500ml Gemüsebrühe
- 100g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Paprika edelsüß
- italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
- Öl



## Zubereitung:

1. Den Kürbis und den Rosenkohl waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Das Gemüse hinzugeben und alles für etwa 5 Minuten anbraten, dann die Maronen hinzugeben.
5. Den Ahornsirup in die Pfanne geben, kurz mitbraten, dann das Tomatenmark hinzugeben und in der Pfanne verteilen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Frischkäse einrühren, aufkochen lassen und dann mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße sollte leicht süßlich schmecken, sonst noch mehr Ahornsirup verwenden.
6. Die Lasagne in einer Auflaufform schichten, mit der Soße beginnen, dann Lasagneplatten, wieder Soße usw. Mit Soße abschließen und dann mit Käse bestreuen. Anschließend für etwa 25-30 Minuten in den Ofen geben.

## Leichte Panna Cotta

### ***Zutaten (für ca. 8 Portionen)***

750 ml Milch  
250 ml Sahne (oder Cremefine)  
3 Päckchen Vanillezucker  
2 Päckchen Agartine

### ***Zubereitung***

Sahne und Milch vermischen. Zusammen mit dem Vanillezucker erhitzen, kurz vor dem Aufkochen die Agartine einrühren. Ca. 3 Minuten bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen (Achtung: brennt leicht an)

Die Masse nun in passende Gläser abfüllen und ca. 2 Stunden kaltstellen.

Dann noch mit Fruchtsoße (oder Apfelmus,...) auffüllen und eventuell noch mit Keksen dekorieren.

Guten Appetit.

