



## Rezepte Valentinstag-Menü:

### Feldsalat mit Birne und Walnüssen

Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- 1 Birne
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL gehackte Walnusskerne
- 50 g gehobelter Parmesan

Für das Dressing:

- 4 EL Walnussöl
- 4 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker

### Zubereitung:

Den Feldsalat vorsichtig waschen und putzen.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Birnenspalten, den gehackten Walnusskernen, dem gehobelten Parmesan garnieren.

Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Schneebesen verrühren.

Unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben.

### Gefüllte Hühnerbrust mit Schinken

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Quark
- ½ TL Senf
- 2 Scheiben Roher Schinken
- 1 EL Rapsöl
- 50 ml heißes Wasser
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Zahnstocher

### **Zubereitung:**

In jede Hähnchenbrust eine Tasche einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Quark mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer gut verrühren.

Zu gleichen Teilen in den Taschen verteilen.

Jedes Bruststück mit einer Scheibe Schinken umwickeln und feststecken.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten.

Heißes Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen.

Wein nach und nach zugießen.

Dann die Fleischstücke herausnehmen, die Sahne unter die Soße rühren und abschmecken.

Evtl. noch etwas binden.

### **Gemüsereis**

Zutaten:

- 1 kleine Tasse Reis
- 2 kleine Tassen Wasser
- 500g Gemüse nach Wahl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Petersilie

### **Zubereitung:**

Den Reis in ein Sieb geben und kalt waschen, dann in einen Topf umfüllen und 2 Tassen Wasser zufügen.

Salzen und auf höchster Stufe mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

Wenn der Reis kocht, die Herdplatte ausschalten und den Reis ausquellen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, dann die Zwiebelwürfel zugeben und andünsten.

Das Gemüse zugeben und unter Rühren andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel bissfest garen.

Wenn das Gemüse bissfest ist, die kleingeschnittene Petersilie unterrühren.

Das Gemüse mit dem Reis vermischen.

## **Obstsalat mit Zimtsahne**

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 100g Trauben
- 1 Banane
- 1 Mandarine
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker

Für die Zimtsahne:

- 100g Schlagsahne
- 125g Naturjoghurt
- ½ TL Zimt

### **Zubereitung:**

Das Obst waschen und kleinschneiden.

Bei den Trauben und Mandarinen evtl. die Kerne entfernen.

In einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen und durchziehen lassen.

Für die Zimtsahne die Schlagsahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, dann den Joghurt und den Zimt unterziehen.

Den Obstsalat auf Schälchen aufteilen und mit der Zimtsahne garnieren.

**Gutes Gelingen und guten Appetit!**