

Chili-Wraps

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

1 Esslöffel Öl
2 Pouletbrüstli
1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Avocado
4 Esslöffel Crème fraîche
1 rote Chili, fein gehackt
½ Teelöffel Salz

8 Tortillas (z. B. Old EL Paso Wraps)

2 Baby-Lattich, in Streifen

1 Bundzwiebel, fein gehackt

1. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig ca. 6 Min. braten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche und Chili mischen, salzen.
3. Tortillas mit Avocadomischung bestreichen. Salat und Bundzwiebeln darauf verteilen. Pouletbrüstli in Streifen schneiden, ebenfalls darauf verteilen, aufrollen, sofort servieren.

Tipp: Cashewnüsse rösten, ebenfalls einrollen.



Melonensuppe

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Ergibt ca. 6 dl

-
- 1 Melone** (ca. 900g),
z. B. Charentais, in Würfeli
 - 3 Esslöffel weisser Portwein**
 - 1 Esslöffel Zitronensaft**
 - 2 Prisen Salz**

wenig Pfeffer aus der Mühle

Einige Eiswürfel

1. Melonenwürfeli mit Portwein und Zitronensaft pürieren, würzen, ca. 2 Std. kühl stellen.
2. Suppe gut durchrühren, Eiswürfel begeben, in Gläser giessen.

Tipp: einige Basilikumblätter mitpürieren.



Speckzopf

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Aufgehen lassen: ca. 2 Std.

Backen: ca. 35 Min.

500 g Zopf- oder Weissmehl

200 g Speckwürfeli, knusprig gebraten

1 Teelöffel Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g),
zerbröckelt

3 dl Milch, lauwarm

1 Eigelb

1. Mehl, Speckwürfeli und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe und Milch begeben, mit einer Kelle mischen. Den Teig auf der Arbeitsfläche ca. 10 Min. kneten. Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen

Zopf flechten: Teig halbieren, beide Hälften zu je ca. 70 cm langen Strängen formen, die an den Enden dünner werden. Zopf flechten (kleine Bilder). Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bestreichen, nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen, nochmals mit Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Backprobe: Klopft man auf die Unterseite des Zopfes und tönt es hohl, ist der Zopf genügend gebacken. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: 2 Esslöffel gehackte Kräuter und/oder Nüsse mit dem Mehl mischen.

