



**Antipasti mit Ananas in Safran**

**Krabben mit Mango in Wasabi**

**Tomate-Mozzarella mit Wurzelgemüse in Olivenöl**

**Gazpacho**

**(Kalte Leckereien im Glas für die heißen Sommerabende)**



**Zutaten für 4 Personen «Antipasti mit Ananas in Safran»**

20 g Zwiebel, in Würfeln

20 ml Olivenöl

100 g Paprika, bunt in Würfel oder Rauten

Meersalz, Pfeffer, Safranpulver

50-100 ml Gemüsebrühe, fertiggekocht

80 g Zucchini, in Würfel oder Rauten

80 g Auberginen, in Würfel oder Rauten

100 ml Tomatensaft

Balsamicoessig hell

80 g Ananas, frisch in Würfeln

10 g Oliven

10 ml Olivenöl

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Olivenöl glasig garen, dann die Paprika dazugeben mit Meersalz, Pfeffer und Safran würzen mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen.
2. Zucchini und Auberginen dazugeben und weitere 5 Minuten mit garen, mit dem Tomatensaft auffüllen, ein wenig weitergaren lassen, dann kaltstellen.
3. Kurz vor dem Servieren mit Balsamicoessig und der Ananas abrunden.
4. In gekühlte Gläser mit Oliven anrichten und mit ein paar Tropfen gutem Olivenöl beträufeln.

### Zutaten für 4 Personen «Krabben mit Mango in Wasabi»

- 50 g Mango, in Würfel
- 50 g Champignon, in Würfel
- 150 g Krabben, frisch oder Tk
- Limettensaft, Meersalz, Pfeffer weiß, Minze
- 40 g Mayonnaise 50 %
- 10 g Sahne, sauer 10 %
- Prise Wasabi Meerrettich (Japanischer) aus der Tube
- Schuss Cognac bei Bedarf
- 40 g Sahne 30 %, geschlagen.
- Blüten der Saison (Kapuzinerkresse)

### Zubereitung

1. Die Mango, Champignon und Krabben mischen mit Limettensaft, Meersalz Pfeffer und einer Prise Minze marinieren (anmachen)
2. Mayonnaise und Saure Sahne glattrühren mit Wasabi Meerrettich und einem Schuss Cognac abschmecken, dann die geschlagene Sahne unterheben.
3. Den Krabben-Champignon-Mango Salat ohne Brühe aus der Marinade heben und unter die Mayonnaise-Sahnesauce vorsichtig unterheben, eventuell nachwürzen.

### **Tipp:**

Nie die Mayonnaise in die marinierten Krabben geben, da könnte der Salat zu dünn werden.

4. Nach dem kühlen in die Gläser füllen und mit essbaren Blüten garnieren.

### Zutaten für 4 Personen

### «Tomate-Mozzarella mit Wurzelgemüse in Olivenöl»

40 g Karotten in kleine Würfel

40 g Sellerie in kleine Würfel

20 g Lauch in kleine Würfel

20 g Zucchini, in Würfeln

40 ml Olivenöl

Balsamicoessig hell, Meersalz, Chillipulver

50 g Tomaten, klein gelb

50 g Tomaten, klein rot

200 g Minimozzarella, in kleine Kugeln

Blattpetersilie

10 g Pinienkerne,

### Zubereitung:

1. Die Gemüsewürfel in dem Olivenöl anbraten mit dem Balsamicoessig ablöschen mit Meersalz, Pfeffer und Chillipulver anmachen und abkühlen lassen.

2. Die Miniotomaten, gelb und rot dazugeben, ebenfalls die Minikugeln von Mozzarella mit der Petersilie abrunden und kühl stellen.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

3. Den Mozzarella nachschmecken, in ein Glas anrichten garniert mit gerösteten Pinienkern.

### Zutaten für 4 Personen «Gazpacho»

100 g Salatgurke, ohne Schale und Kerne in Würfel  
100 g Paprika, bunt gemischt in Würfeln  
20 g Staudensellerie, in Würfeln  
40 g Zwiebeln, rot  
400 ml Tomatenwürfeln ohne Haut und Kerne, frisch oder Dose  
20 ml Olivenöl  
50 g Weißbrot, ohne Rinde, in Würfel  
Meersalz, Pfeffer, Knoblauch und Essig nach Bedarf,  
Basilikum,

### Zubereitung:

1. Salatgurke, Paprika, Staudensellerie, Zwiebeln mit dem Tomatenwürfeln mit dem Zauberstab oder Mixer nicht so fein pürieren oder mixen.
2. Dann das Olivenöl, Weißbrot, und die Gewürze dazugeben und gut durch pürieren oder mixen, alles 1 Std. kaltstellen.
3. In ein gekühltes Glas füllen und mit Basilikum garnieren

**Tipp: Kann man auch in einer Bowle-Schüssel auf gestoßenen Eis servieren**

**Produkte der fair gehandelten Lebensmittel in Bad Nauheim**

- Limetten frisch, Meersalz, Pfeffer, Mango, Olivenöl

**Viel Spaß beim Kochen und Genießen Ihr Rolf Unsorg**