Kochabend vom 23.06.2025

Honigmelone mit Rohschinken

Gefüllte Zucchini mit Reis

Aprikosencreme mit Honigmandeln

Zutaten für 4 Personen

Honigmelone mit Rohschinken

Zutaten:

1 Honigmelone
250 g Rohschinken

Zubereitung:
Melone halbieren und Kerne entfernen
halbe Melone vierteln, Fruchtfleisch von der Schale abschneiden
Portionenweise Melone und Rohschinken auf Teller anrichten

Gefüllte Zucchini aus dem Ofen

Zutaten:
4 Zucchini je ca. 250 – 300 g
200 g Frischkäse
150 g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
80 – 100 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Die gewaschenen Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein hacken. Die gehackten Champignons, Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Fruchtfleisch der Zucchini vermengen. Frischkäse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen. Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchinihälften geben und glattstreichen. Die gefüllten Zucchini in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Die Zucchini mit dem

geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- / Unterhitze ca. 25 – 30 Minuten backen bis der Käse goldbraun ist.

Reis

Zutaten:
1 Zwiebel gehackt
250 g Reis
5 dl Bouillon

Zubereitung:
Zwiebel in einer Pfanne andünsten, Reis dazu geben, mit Bouillon ablöschen. Den Reis garkochen.

Aprikosencreme mit Honigmandeln

Zutaten:
50 g geschälte Mandeln
1 EL flüssiger Honig
400 g frische Aprikosen, entsteint und in kleine Stücke geschnitten
2 EL Wasser
1 EL Zucker
300 g griechischer Joghurt nature
150 g Rahmquark
1 EL Puderzucker, gesiebt

Zubereitung:
1. Ofen auf 120 °C vorheizen. Mandeln und Honig auf dem Backpapier mischen und auf dem Blech verteilen.
2. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, auskühlen, grob hacken.
3. Aprikosen, Wasser und Zucker zugedeckt in einer Pfanne bei mittlerer Hitze weichkochen, auskühlen.
4. Joghurt, Quark und Puderzucker verrühren. Die Hälfte der Aprikosen daruntermischen, Creme in den Schälchen anrichten, restliche Aprikosen und Honigmandeln darauf verteilen.

Ä Guätä wünscht dr Büeli Res