



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Beeren

Ofenlachs mit Süßkartoffel und Kokos - Currygemüse

Cheesecake im Glas

450 kcal Menü

Wildkräutersalat

30g Wildkräutersalat (oder Rucola, Feldsalat, Blattsalat ...)
10g Ziegenfrischkäse
Beeren nach Saison
1El Erdbeerpüree
1El Essig, 1El Öl, ½ Tl Senf

Essig, Öl, und Fruchtpüree mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing mischen. Ziegenkäse und Beeren darüber geben.

Lachs mit Süßkartoffel

100g Süßkartoffel
100g Möhre
100g Lachs
Etwas Öl

Süßkartoffel und Möhre schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Öl einpinseln, salzen und pfeffern.

Lachs salzen, mit auf das Backblech geben und alles bei 175Grad 15 – 20 min backen.

Kokos - Currygemüse

1 kleiner Pak Choi	Koriander
50ml Kokosmilch	Gemüsebrühe
Currypulver	

Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Currypulver dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch dazugeben und einköcheln lassen, bis das Gemüse den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Alles auf einem Teller anrichten und im Ofen bei Resthitze warmstellen.

Cheesecake im Glas

75g Magerquark	30g Beerenpüree
25g Frischkäse	1 Haferkeks

Magerquark und Frischkäse miteinander verrühren und Menge halbieren. Unter eine Hälfte Beerenpüree mischen. Haferkeks zerkleinern, in das Glas geben. Frischkäse – Quarkmasse abwechselnd schichtweise in das Glas geben. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

© Schloss Warnsdorf