

# Gefüllte Avocado

## Zutaten

160 g Thon im Wasser (abgetropft)

2 Stk. Avocado

160 g Sauer crème

1 Stk. Zitrone Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Salz + Pfeffer

Brot

Peterli + Peperoni rot Deco

## Zubereitung

Avocado halbieren, Stein entfernen, Boden leicht anschneiden. Thon mit allen Zutaten mischen, Avocado füllen und garnieren.

## Gemüse-Lasagne

Pastateig fertig ( Migros) für 4 Lagen.

### Zucchini-Füllung

500 g Zucchini in Scheiben  
1 TL Italienische Kräutermischung  
Salz + Pfeffer würzen

### Pilz -Füllung

400 g Champignons, in Scheiben, gedämpft, abgetropft  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
Salz + Pfeffer alles gut mischen

### Sauce

6 dl Rahm oder Halbrahm in einer Pfanne erhitzen, reduzieren  
200 g Fontina, grob gerieben  
Salz + Pfeffer, Muskat alles begeben, rühren, köcheln,  
bis der Käse geschmolzen ist.

40 g Parmesan zum Darüberstreuen  
20 g Butterflöckli nach Belieben

Einfüllen in eingefettete Backform

1. Schicht: 3 Esslöffel Sauce
2. Schicht: Pasta
3. Schicht: 1/2 Zucchini-Füllung
4. Schicht: Pasta
5. Schicht: ganze Pilz-Füllung
6. Schicht: 1/2 Sauce
7. Schicht: Pasta
8. Schicht: restliche Zucchini-Füllung
9. Schicht: Pasta
10. Schicht: restliche Sauce
11. Schicht: geriebener Parmesan und Butterflöckli

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.  
Umluft 200 Grad

# Pouletgeschnetzeltes

## Zutaten

600 g Pouletgeschnetzeltes  
1 Stk. Zwiebel  
2 TL Mehl  
1 EL Paprika Edelsüss  
Oel  
2 dl Weisswein  
2-3 dl Wasser  
Salz + Pfeffer  
1 dl Halbrahm

## Zubereitung

Oel erhitzen, Zwiebel gehackt andünsten, Geschnetzeltes beifügen und anbraten, Mehl darüber streuen, mit Weisswein ablöschen, Wasser dazugeben, Paprika, und mit Salz und Pfeffer würzen.

Am Schluss etwas Rahm zum verfeinern  
(nicht mehr kochen)

# Quark Creme mit Beeren

## Zutaten

200 g Magerquark  
200 g Halbrahm ( kalt )  
2 Beutel Vanillezucker  
2 EL Zucker  
Diverse Beeren  
Pfefferminz für Deco

## Zubereitung

Quark, Rahm steif geschlagen, Zucker und Vanillezucker  
Zu einer Crème mischen und mit den Beeren heiss oder kalt garnieren.