STERNZEICHEN-MENÜ

Krebs
22. Juni – 22. Juli

Vorspeise
Melonen-Feta-Salat

Zutaten für 3-4 Personen

1 Bund Rucola-Salat
1 Bund glatte Petersilie, frisch
1 Bund Basilikum, frisch
12 Kirsch-Tomaten
1 Honigmelone, z.B. Galia oder Cantaloupe
200 g Feta-Käse
1-2 EL Kapern

Für die Vinaigrette:
Saft von 2 Orangen
Saft von 1 Zitrone
6 EL natives Olivenöl
2 EL Himbeeressig
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

Zubereitung

Rucola und Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Kräutern die Blättchen abzupfen und klein hacken. Kirsch-Tomaten waschen und halbieren. Honigmelone und Feta-Käse in gleich große Stücke würfeln. Orangen und Zitrone auspressen. Rucola auf Tellern verteilen und gleichmäßig mit Feta- und Melonenwürfel sowie mit den halbierten Tomaten belegen. Aus dem Orangen- und Zitronensaft, Olivenöl, Himbeeressig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette anrühren und über dem Salat verteilen. Mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Tipps

Den Salat und die Kräuter gibt es bereits verzehrfertig in Tüten zu kaufen. Wer Kapern aus dem Glas verwendet, sollte sie vorher wässern und trocknen. Apfelessig ist eine gute Alternative zum Himbeeressig. ■

Hauptspeise
Spaghettini mit Zitronen-Sahne-Soße

Zutaten für 3-4 Personen

1 Limone, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt
1 Becher Sahne
2 TL Gemüsebrühe
2 Eigelb
1 Bund Basilikum
Salz & Pfeffer
400 g Spaghettini

Zubereitung

Die Zitrone und die Limone gründlich abwaschen und ein wenig von der Schale abreiben. Das Basilikum waschen, abtrocknen und hacken. In einem Topf die Sahne zum Kochen bringen; in der Zwischenzeit die Zitrone und die Limone auspressen. Den Zitronen– und den Limonensaft, die abgeriebenen Schalen (wenig!) zusammen mit der Gemüsebrühe zu der Sahne geben und köcheln lassen. Mit einer Schöpfkelle etwas von der Sahneflüssigkeit nehmen, mit den beiden Eigelben verquirlen und in die nicht mehr kochende Sahneflüssigkeit zurückgeben. Das gehackte Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spaghettini servieren.

Tipps

Natürlich kann man auch NUR Limonen bzw. Zitronen nehmen. Vorsicht: Je nach Größe der Zitrusfrüchte kann es leicht zu sauer werden. Besser man dosiert zuerst etwas sparsamer und gibt dann später noch etwas vom Saft dazu!

Hinweis

Alle Zutaten gibt es in den lokalen Supermärkten wie z.B. Mercadona, Hiper Trébol etc. Unbehandelte Zitrusfrüchte findet man aber eher beim lokalen Obst-und Gemüsehändler. ■

Nachspeise
Banoffee Pie – sündhaftes Bananen-Toffee-Dessert

Zutaten für 4 Personen

1 Dose Kondensmilch, gezuckert, ca. 400 ml
1 Packung Kekse, z.B. Hobnobs, 250 g
75 g Butter
4 reife, mittelgroße Bananen
1,5 Becher Schlagsahne, ca. 300 ml
evtl. etwas Kakaopulver

Zubereitung

Die ungeöffnete Kondensmilchdose mind. zwei Stunden in Wasser kochen. Darauf achten, dass die Dose immer komplett mit Wasser bedeckt ist, sonst kann sie explodieren! Auf keinen Fall darf die Dose vor oder während des Kochens geöffnet werden! Danach gut abkühlen lassen. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Kekse zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter gut vermischen. Die Keksmischung in einer Auflaufform oder Kuchenform/platte zu einem Boden (ca. 0,5 – 1 cm dick) formen. Der Boden muss etwa für eine Stunde im Kühlschrank fest werden. In der Zwischenzeit die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Sahne steif schlagen und nur wenig zuckern. Wenn der Boden fest ist, eine dünne Schicht vom Toffee (das ist der Inhalt der gekochten Kondensmilchdose) darauf verteilen. Darauf dann die in Scheiben geschnittenen Bananen legen. Jetzt den Rest vom Toffee über die Bananen geben. Am Schluss die geschlagene Sahne auf die Banoffee Pie streichen. Je nach Geschmack mit dem Kakaopulver bestreuen.

Tipps

Schmeckt fast noch besser, wenn die Pie ein paar Stunden vor dem Verzehr kühl steht. Kochen Sie zwei oder mehr Kondensmilchdosen auf einmal. Spart in Zukunft die Kochzeit. Man muss den Toffee vor dem Verwenden nicht wieder aufwärmen. Gekochte Kondensmilchdosen sind etwa solange haltbar wie die Kondensmilch. Manchmal kristallisiert sich der Zucker im Toffee – dann ist es extra knusprig.
Buttermenge: Für diese Menge Kekse sollten mindestens 50g Butter verwendet werden, sonst hält der Boden nicht zusammen. Je nach Geschmack können es aber auch mehr als 100 g sein. ■

Von Michael Fehl

Leser erfreuten sich an einem guten Tropfen Wein

Am ersten Juniwochenende öffnete das Restaurante Icknos in Adeje seine Türen für die Leser der Island Connections Media Group (gibt auch den Kanaren Express heraus), um in einer angenehmen Atmosphäre die Verköstigung der Weine von Tierras de Aponte anzubieten. Bodega-Besitzer José María Alvarez zeigte sich erfreut über die multikulturelle Schar, die seinen Wein, besonders den Malvasía Blanco und Tinto Seleccionado, in den höchsten Tönen lobte.

Fotos: www.inselteneriffa.com

Zahlreiche Besucher fanden den Weg in die Bodega Valleoro und waren beeindruckt von der gebotenen Größe und Professionalität

Die Weinprobe in der Bodega Valleoro in La Perdoma, die am 14. Juni in Zusammenarbeit mit der Island Connections Media Group stattfand, war ein voller Erfolg. Mehr als 120 Personen waren der Einladung, trotz Nebensaison und Europameisterschaft, gefolgt und haben die Gelegenheit wahrgenommen, die preisgekrönten Weine der Bodega zu kosten. Sowohl die Weiß- als auch die Rotweine der Kellerei haben einen Siegeszug über die Insel hinaus angetreten. So wurde der Vino Blanco Afrutado erst kürzlich auf der bekannten französischen Weinmesse Challenge du Vin prämiert, der Gran Tehyda Tradicional unter die 100 besten spanischen Weine gewählt und auch auf dem wichtigsten kanarischen Wettbewerb Alhóndigas konnte sich die Bodega an der Spitze etablieren.

Passend zu den edlen Tropfen konnten sich die Besucher über Delikatessen der Firmen Prestigio y Tradición und der deutschen Metzgerei Gourmeteria, Bauernkäse aus Kuhmilch, der auf der Fachmesse in Barcelona mit einem ersten Preis prämiert wurde, sowie Soßen, Süßigkeiten und Marmeladen direkt vom Hersteller freuen. Zwei Führungen in Spanisch, Deutsch und Englisch nutzten viele, um einen Blick hinter die Kulissen der Bodega zu werfen. Sie zählt zu den größten der Insel und verfügt über eine Kapazität von rund einer halben Million Litern. In lockerer Stimmung und bei einem guten Tropfen Wein ließ sich in beiden Fällen das Wochenende besonders gut an. ■

Die Bodega Tierras de Aponte präsentierte ihre edlen Tropfen