



Tonkühles 1-2-3-Gänge-Menü

von Klaus Wilhelm
Radio Tonkühle

Zutaten:

1. Blattsalate der Saison Zitrone Olivenöl Honig Salz Pfeffer Kräuter der Saison Knoblauch evtl. Chili Muskat Baguette	2. Lasagne-Blätter Zwiebeln Tomatenpüree Mehl Milch Lachsfilet frischen oder tg Spinat Zucchini Scheiben oder Champions in Scheiben Parmesan
3. 100 g Toblerone 50 g gute dunkle Schokolade 5 EL Baileys Sahne (200 g)	Keine genaueren Mengenangaben ist Absicht.

1. Bruschetto mit Olivenpaste an grünen Blattsalaten der Saison mit Olivenöl-Honig-Dressing

Blattsalate - zurzeit Feldsalat und Rucola - putzen und waschen und kleine Portionen auf Tellern anrichten.

Dressing aus, Zitronensaft, gutem Olivenöl und Honig, Salz, Pfeffer Olivenpaste aus entsteinten schwarzen Oliven (Qualität & Geschmack entscheidend) zusammen mit Olivenöl, frischen Kräutern der Saison (alternativ getrocknete oder gefriergetrocknete von guter Qualität), Salz



Pfeffer, Zitronenabrieb gehacktem Knoblauch und nach Wunsch ein Stück Chili.

Alle Zutaten im Mixer oder mit Pürierstab zu einer sämigen Paste pürieren.

Baguette-Scheiben im Ofen erwärmen, bzw. leicht rösten und dick mit Olivenpaste bestreichen und mit dem Salat zusammen anrichten.

2. Lachs-Spinat-Lasagne

[gekochte Tomatensoße](#) >>>

gehackte Zwiebeln mit Knoblauch leicht in Olivenöl andünsten, Tomatenpüree dazugeben und 15 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter nach Belieben.

[Bechamelsoße](#) >>>

Mehl anschwitzen mit Milch ablöschen und Milch portionsweise unter ständigem Rühren angießen. Zwischendurch immer kurz aufwallen lassen. Am Ende sollte eine nicht zu sämige Soße entstanden sein. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Frisches oder aufgetautes Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden.

Frischen Spinat kurz in Wasserdampf zusammenfallen lassen,

TK-Spinat auftauen lassen. Danach ausdrücken.

Zucchini Scheiben (alternativ Champignons in Scheiben) in Olivenöl kurz braten.

Parmesan reiben.

In gefetteter Auflaufform die Zutaten schichten - von unten nach oben:

Tomatensoße, Lasagneblätter, Bechamelsoße, Zuchinscheiben (od. Champignons), etwas Tomatensoße, Lasagneblätter, Bechamelsoße, zerpfückten Spinat &



Lachsscheiben, Bechamelsoße, Lasagneblätter, Tomatensoße, geriebenen Parmesan.

Wer´s mag streut über den Parmesan noch Semmelbrösel und setzt Butterflöckchen drauf.

30 Minuten bei 200 Grad in den Backofen stellen, danach 10 Minuten auskühlen lassen.

In der Auflaufform servieren.

[3. Toblerone Mousse \(4 größere oder 6 kleinere Portionen\)](#)

100 g Toblerone und 50 g gute dunkle Schokolade hacken.

Bei max.! 50 Grad im Ofen schmelzen.

Etwas abkühlen lassen.

5 EL Baileys unterrühren und nicht zu steif geschlagene Sahne (200 g) unterheben und vorsichtig verrühren bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist.

In einer großen Schüssel oder mehreren kleinen Schalen 30 Minuten tiefkühlen. (Kann auch länger tiefgekühlt werden.)

Vor dem Servieren wieder auftauen lassen.

Besten Appetit!