

## **Sandwich – mit und ohne Fleisch**

### **Zutaten für ein Fleisch-Sandwich:**

2 Sandwich-Brötchen nach Belieben hell oder dunkel  
Zirka 200 g Lamm vom Nierstück  
2 Handvoll Ruccola  
In Öl eingelegte getrocknete Tomaten  
Parmesan  
Butter  
Schwarzer Pfeffer, rosa Pfeffer, Chili, Salz  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl zum Anbraten

Die Brote aufschneiden, etwas von der Krume herausnehmen, damit sich das Sandwich besser füllen lässt. Butter etwas weich werden lassen und mit Salz, Chili, rosa und schwarzem Pfeffer würzen, wenig fein gepressten Knoblauch dazugeben und alles miteinander mischen. Die Brothälften mit der gewürzten Butter bestreichen.

Das Nierstück mit Salz, Pfeffer und einem Rosmarin-Zweig würzen und kurz in etwas Olivenöl rosa anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und 5-7 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auskühlen lassen.

Dann die Brote wie folgt mit Ruccola, Fleisch, mit den eingelegten Tomaten, nochmals mit etwas Ruccola und mit dem in feine Scheiben gehobelten Parmesan belegen. Nach Belieben den Ruccola mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

\*\*\*

### **Zutaten für das vegetarische Sandwich:**

- 2 Sandwich-Brötchen nach Belieben hell oder dunkel
- 1 - 2 rote Peperoni
- 1 Avocado
- Feta-Käse
- Alfalfa- und Zwiebel-Sprossen
- 2 Handvoll Ruccola
- Butter
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- 1 Knoblauchzehe

Die Brote aufschneiden, etwas von der Krümme herausnehmen, damit sich das Sandwich besser füllen lässt. Butter etwas weich werden lassen und mit Salz, und schwarzem Pfeffer würzen, wenig fein gepressten Knoblauch dazugeben und alles miteinander mischen. Die Brothälften mit der gewürzten Butter bestreichen.

Die Peperoni halbieren, entkernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Bei 200 Grad so lange im Ofen schmoren lassen bis die Peperoni Blasen wirft. Die Peperoni herausnehmen und mit einem nassen Tuch zudecken und ein paar Minuten ruhen lassen. Danach lässt sich die Peperoni ganz einfach schälen.

Die zwei unteren Brothälften wie folgt belegen: Ruccola, in Tranchen geschnittener Feta, Peperoni, Avocado-Tranchen, Alfalfa - und ganz wenig Zwiebelsprossen. Nach Belieben den Feta und die Peperoni mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl drüber träufeln.

\*\*\*

## Sommerlicher Pasta-Salat

### Zutaten:

500 g Pasta Corta (Z. Bsp. Penne oder Rigatoni)  
 1 Gurke  
 4 Tomaten  
 2 grosse rote Peperoni  
 Thon (für Thonsalat)  
 300g Feta  
 Ruccola und frischer Basilikum  
 Olivenöl und Essig von guter Qualität  
 Salz und Pfeffer  
 Zitrone

Aus feinem Olivenöl und einem guten Essig, Salz und Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale eine Salatsauce zubereiten.

Die Teigwaren al dente kochen und noch warm in die Sauce geben. Abkühlen lassen.  
 In der Zwischenzeit die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und dann in Stücke schneiden.  
 Die Tomaten kreuzweise einschneiden und für 45 Sekunden in kochendes Wasser geben;  
 herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten in Stücke schneiden.

Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backpapier stellen und im Ofen bei 200 Grad schmoren lassen, bis die Peperoni Blasen werfen. Die Peperoni aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und einige Minuten warten und dann die Haut abziehen. Dann die Peperoni in Streifen schneiden.  
 Den Thon leicht zerdrücken und den Feta etwas zerbröseln.

Gurken- und Tomatenstücklein, die Peperonistreifen zusammen mit dem Feta und dem Thon zu den abgekühlten Teigwaren geben. Gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Ruccola und nach Belieben in Streifen geschnittenen frischen Basilikum zugeben. Noch einmal sorgfältig umrühren und servieren.

\*\*\*

## «Linsensalat mit Avocado und Ruccola»

### Zutaten:

250 g Puy-Linsen (dunkelgrüne, kleine Linsen)

1 kleine Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

1 Lorbeer-Blatt

200 g kleine Tomaten (Dattel- oder Cherrytomaten)

1-2 Avocados

Rund 100 g Ruccola

Salatsauce nach Belieben: Aus Essig, Olivenöl und einem Spritzer Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zucker

Die Linsen zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt in ungesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Das Wasser abgiessen und die Linsen etwas abkühlen lassen. Eine Salatsauce zubereiten und mit den lauwarmen Linsen mischen. Dann die kleinen Tomaten halbieren oder vierteln und die Avocados aufschneiden und mit dem Apfelentkerner oder einem Teelöffel Kugeln aus dem Avocadofleisch stechen. Tomaten und Avocado und Ruccola mit den Linsen sorgfältig mischen.