

## REZEPT VON FLORIAN

Sendung vom 20.01.2024

### Guacamole Gurken-Tomaten-Salat

\* \* \*

### Lammrack vom Grill Gemüse

\* \* \*

### Erdbeer-Tiramisu

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: GUACAMOLE, GURKEN-TOMATEN-SALAT**

### **Guacamole**

3 Avocados  
1 Zwiebel  
Etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel in ganz kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft dazugeben. Nach Belieben würzen.

### **Gurken-Tomaten-Salat**

1 Peperoni  
1 Pack Cherry Tomaten  
1 Gurke

200 ml Bouillon  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer

Peperoni, Cherry Tomaten und die Gurke klein würfeln.  
Für die Sauce die Bouillon, Öl, Balsamico und den Senf mischen. Nach Belieben würzen.



## HAUPTGANG: LAMMRACK VOM GRILL, GEMÜSE

3 Lammracks  
50 g Honig  
½ Bund Thymian  
½ Bund Rosmarin  
3 EL Rapsöl  
Pfeffer

Den Honig leicht erwärmen. Die Kräuter und das Öl dazugeben. Mit Pfeffer würzen. Die Lammracks in einen Tiefkühlbeutel geben, Marinade darüber verteilen. Beutel verschliessen, alles gut mischen. Im Kühlschrank für ca. 8 Stunden ziehen lassen.

Den Grill auf 220° C vorheizen. Bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Minuten rosa grillieren.

### Gemüse

3 Rüebli  
2 Zucchetti  
150 g Cherry Tomaten  
2 Peperoni  
Silberzwiebeln  
Mini-Maiskolben  
Salz, Pfeffer

Die Rüebli, Zucchetti und Peperoni in Stücke schneiden. Auf einem Grillrost anrichten und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten grillieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Minze-Sauce

250 g Naturjoghurt  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
15 Blätter Minze  
Salz, Pfeffer

Den Knoblauch pressen, die Minzeblätter so klein wie möglich schneiden und mit dem Zitronensaft zum Joghurt geben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## DESSERT: ERDBEER-TIRAMISU

1 Zitrone, Abrieb davon  
250 g Mascarpone  
100 g Rahm  
2 – 3 EL Zucker  
100 g Crème Fraîche  
1 Pack Vanillezucker  
500 g Erdbeeren, in Stücke geschnitten  
10 Löffelbiskuits, verkleinert  
4 EL frischer Orangensaft

Die Mascarpone zusammen mit dem Rahm gut vermischen. Den Zucker und den Zitronenabrieb dazugeben.

Die Crème Fraîche mit dem Vanillezucker in einer separaten Schüssel vermischen.

Die Erdbeeren mit dem Orangensaft beträufeln.

In Gläsern abwechslungsweise Erdbeeren, Mascarpone-Rahm-Gemisch, Crème Fraîche und Löffelbiskuits schichten. Bis zum Servieren kühlstellen.