

**Kochabend von Ocky  
Dienstag 4. Juni 2013  
à la Ocky**

**Vorspeise**

Melone und Büffelmozzarella mit Parmaschinken

**Hauptgang**

Arabisches Huhn

**Gemüse**

Broccoli ganz fein

**Dessert**

Erdbeer-Toast mit Vanille - Quark

**Und en Guete**

## **Melone und Büffelmozzarella mit Parmaschinken**

**Vorspeise oder Zwischenmahlzeit besonders schön im Sommer**

### **Zutaten:**

1 Honigmelone  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
250g - 500 g Büffelmozzarella  
100g - 200g Crème Fraîche  
2 EL - 4 EL Zitronensaft  
bestes Olivenöl  
100 g - 200g Parma- oder Serrano  
Schinken in dünnen Scheiben  
1/2 Bund Schnittlauch



### **Zubereitung:**

Die Melone schälen, halbieren und entkernen.  
In dünne Scheiben, evtl. noch Stücke schneiden, und auf eine Platte geben.  
Mit Salz und grobem Pfeffer würzen.  
Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Melone verteilen.  
Ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Melone und Mozzarella großzügig mit bestem Olivenöl beträufeln.  
Crème fraîche mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft glattrühren.  
Über dem Mozzarella und der Melone verteilen.  
Den Parmaschinken darauf geben, am besten in Streifen von Hand zerreißen.  
Schnittlauch in 2 - 5 cm lange Stücke schneiden und alles damit bestreuen.

Fertig.

# ARABISCHES HUHN

4 Personen

- 800 gr. Kartoffeln schälen & in Scheiben schneiden
- 2-3 Peperoni in Würfel schneiden
- 1 grosse Büchse ganze Pellati, abgetropft
- 4 Pouletschenkel

• 1 0 // \ 0 1 ... ♥ --- 0 / \ / \ 1 ~ ... • Δ

1 grosses Backofenblech mit Alufolie auslegen  
Kartoffelscheiben am Rand rundum auslegen, in der  
Mitte Pellati auslegen, Peperoni auf Pellati legen.  
Kartoffeln & Gemüse mit Salz, scharfer Paprika, Kräuter  
würzen  
die 4 gut gewürzten Pouletbeine aufs Gemüse legen  
nach Bedarf, Öl darüber träufeln



Backen: bei  
200 grad  
30-40 Min.

Δ ... 1 // 0

E Gute!

---

## Brokkoli mit Pinienkernen in Olivenöl

Sie befinden sich hier: » [vegane Rezepte](#) » [Gemüsegerichte](#)

Zutaten und Zubereitung des Rezepts "Brokkoli mit Pinienkernen in Olivenöl"



### Zutaten für 2 Personen

300 g Brokkoli  
2 EL Pinienkerne  
etwas [Kristallsalz](#)  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
Saft von 1/2 Zitrone  
6 EL kaltgepresstes Olivenöl

### Zubereitung Brokkoli mit Pinienkernen in Olivenöl

[Brokkoli](#) waschen und die großen Stiele abschneiden. Es werden nur die Röschen und die zarten Stiele verwendet, die sich verbinden.

Brokkoli etwa 4 Minuten dämpfen, er sollte noch bissfest sein.

Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne weitere Fettzugabe goldbraun rösten.

Brokkoli auf zwei vorgewärmten Tellen anrichten, mit Ursalz und Pfeffer bestreuen. Mit Zitronensaft und [Olivenöl](#) beträufeln, zum Schluß die Pinienkerne darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

## **Schnell: Erdbeer-Toast mit Vanille-Quark**

**Zubereitung: bis 30 Minuten**

**Für 4 Personen**

**Backpapier für das Blech**

**8 ToastbrotscHEIBEN**

**Belag:**

**500 g Erdbeeren, in Scheiben geschnitten**

**3 EL Erdbeerkonfitüre**

**einige Tropfen Zitronensaft**

**Vanille-Quark:**

**250 g Magerquark**

**1 TL Vanillezucker**

**½ Orange, abgeriebene Schale und Saft**

**Erdbeeren und Orangenzensten zum Garnieren**

- 1** ToastbrotscHEIBEN auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Beidseitig kurz unter dem Grill oder im Toaster toasten.
- 2** Für den Belag die Erdbeeren mit Konfitüre und Zitronensaft mischen, kurz zugedeckt marinieren.
- 3** Für den Quark alle Zutaten mischen.
- 4** Toastbrot auf Teller verteilen, mit den Erdbeeren belegen. Quark darübergeben, garnieren.

