

Helmut Oesting

Nimm Drei!

Die Essen des Sommerateliers „Ein Geschmack vom Glück“

12.7.09 – 17.7.09

Sonntag 12.7.09

Abendessen

Matjes mit Joghurt und Pellkartoffeln

Jeder Gast wählt aus: Lauchzwiebel, Apfel, Gurke, Mango, Radieschen, Rote Beete, Dill, Senf, Limone drei Zutaten für ihr persönliches Gericht

Montag, 13.7.09

Mittagessen:

Farinata (Kichererbsentorte): Kichererbsenmehl + Olivenöl + Parmesan
(oder Kichererbsenmehl + Olivenöl + Rosmarin)

Lassi: Joghurt + Lavendel + Honig

Abendessen:

Lauchsuppe: Lauch + Kartoffel + Koriander

Dienstag, 14.7.09

Mittagessen:

Dim Sum: Hackfleisch + Currypaste + Kokos (oder Mais + Currypaste+ Kokos)

Mangosalat: Möhre, Mango Erdnüsse

Lassi: Joghurt + Banane + Chili

Abendessen:

Pasta Meeresfrucht: Pulpo + Thymian + Zitrone

Obstgratin: Pfirsich + Ingwer + Karamell

Mittwoch 15.7.09

Mittagessen:

Rote Bete Risotto: Rote Bete + Petersilie + Gorgonzola

Lassi: Joghurt + Melone + Kardamom

Abendessen:

Gratin: Kartoffeln + Milch + Käse

Antipasti: Zucchini/Olivenöl/Kapern; Aubergine/Olivenöl/Zimt; Möhre/Olivenöl/Mandel

Birne Helene: Birne + Schokosahne + Salbei

Donnerstag, 16.7.09

Mittagessen:

Gaspacho: Tomate + Paprika + Gurke

Lassi: Joghurt + Heidelbeere + Vanille

Abendessen:

Sauerbraten: Rehbein + Lebkuchen + Essig (mit Polenta)

Aprikosenkompott: Aprikosen + Sternanis + Vanilleeis

Freitag(17.7.09

Mittagessen:

Reste: Polenta + Antipastireste + Gaspacho

Lassi: Joghurt + Mango + Kokos

Abendessen:

Frankfurter Allerlei: Schmorgurke + Pellkartoffel + Grüne Soße

Obstgrütze: Aprikosen + Grütze + Zucker