

### Vorspeise: Reissalat mit Honigmelone

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100g Basmati Reis
- 300g Schlangengurke
- 400g Honigmelone
- 200g Schaffeta
- 100g Studentenfutter
- 1 Bd Schnittlauch
- 75g Sauerrahm
- 50ml Milch
- 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer



Reis in reichlich Wasser 20 Minuten garen. In ein Sieb gießen, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Gurke waschen und trockentupfen. Dann der Länge nach halbieren und entkernen. Danach schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Schafskäse in 2 cm dicke Würfel teilen. Gurke, Melone, Schafskäse, Studentenfutter und Reis in eine Salatschüssel geben. Für die Soße den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sauerrahm, Milch, Zitronensaft, Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing zu den anderen Zutaten geben und vermischen. Etwa 1 Stunde kühl stellen, dann noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Hauptspeise: Gefüllter Fenchel

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Fenchelknollen
- 500g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 5 EL Sauerrahm
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- 3 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen, noch heiß zerstampfen und abkühlen lassen. Den Lachs in Streifen schneiden. Die Butter zerlassen, mit 2 EL Sauerrahm und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit dem Eigelb unter die Kartoffelmasse rühren. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. Die inneren Blätter herauslösen, in kleine Würfel schneiden und unter die Kartoffelcreme mischen.

Die Fenchelschiffchen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform einfetten. Die Fenchelschiffchen mit der Kartoffelcreme füllen und in die Form setzen. Im Backofen etwa 20 Minuten gratinieren. Den gefüllten Fenchel mit dem restlichen Sauerrahm anrichten und nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.

### Snack: Toast mit Kräuterseitling

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Toastscheiben
- 1 Zwiebel
- 150g Limonenseitling
- 1 Bd Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Butter



Limonenseitling putzen und grob schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig dünsten. Den Limonenseitling dazugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Schnittlauch verfeinern. Den Toast goldbraun toasten und mit Butter bestreichen. Die Pilze darauf geben und mit Schnittlauch garnieren. Mit einem Klecks Sauerrahm pro Toast wird das Ganze abgerundet. Noch lauwarm servieren.

### Freizeitipp: 10 Jahre Schlangenbader Kräutertage

Am 11. & 12. Juni 2016 feiert die Stadt Schlangenbad den 10. Geburtstag der Schlangenbader Kräutertage.



Viel zu sehen, zu schmecken und zu riechen gibt es bei den 10.

Schlangenbader Kräutertagen mit großem Kräutermarkt, wenn die Wildkräuter von Gärtnereien, Floristen, Bäckereien, Direktvermarktern, Apotheken, Gastronomen, Feinkost- und Naturkostläden gekonnt in Szene gesetzt werden. Die 10-Jahres-Jubiläumsveranstaltung steht unter dem Motto Kräutervielfalt zwischen "Brennnessel & Ginseng" und blickt thematisch einerseits auf die in der Heimat angesiedelten (Wild-)Kräuter und widmet sich andererseits der Perspektive der Verwendung und Verbreitung von asiatischen Pflanzen.