



Kühle Orte für heisse Tage

Juli 2012

... Oasen für Daheimgebliebene ...

Zutaten: für 2 Heisshungrige und 2 kühle Köpfe

800 g Rindsgehacktes, fein

1 Ei

Peterli, gehackt

Knoblauch, gepresst

Zitronenschale, frisch gerieben

4 Ei Paniermehl

2 Ei Pecorino, gerieben

Salz, Pfeffer

Oliveöl

32 grosse Zitronenblätter, ungespritzt

Zubereitung

... Den Peterli mit dem Knoblauch kurz in Oliveöl andünsten ... Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben, gut würzen und alles gut mischen, bis Sie eine homogene Masse haben ... Aus der Masse 16 Polpette formen und zwischen zwei Zitronenblätter legen ... Die gefüllten Zitronenblätter kurz grillieren ...

Tipps:

... Meiden Sie die Mittagshitze und geniessen Sie die Polpette mit einem frischen Salat in der kühleren Ecke Ihres Garten ... Machen Sie danach eine Siesta, am Besten in Ihrer Lieblingshängematte ... Hängen Sie Ihren Gedanken nach und warten Sie, bis die Hitze nachlässt ... Freuen Sie sich jetzt schon auf einen lauen Sommerabend mit frischer Brise ... Wünschen Sie weitere Siesta-Tipps oder einen Ventilator, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=HRXyeYoaBs8

www.youtube.com/watch?v=i5oAgFavrqM

www.youtube.com/watch?v=hly8NG3y-vE&feature=related

www.youtube.com/watch?v=q44OkaAtdsI

www.xenix.ch/programm/zyklus/-/id/464

kafidihei.ch/

www.badi-info.ch/schwimmbad-zh.html

www.youtube.com/watch?v=eBDy50mLZSQ

HOTLINE: info@koifischer.ch

