

Genießen in schöner und entspannter Atmosphäre

Dinner für Zwei

Sie möchten mal wieder Zeit mit der besten Freundin oder Ihrem Herzenspartner verbringen? Ganz bewusst gemeinsam genießen und sich unterhalten? Planen Sie doch mal ein schönes und entspanntes Dinner für Zwei. Bevor Sie sich in die Vorbereitungen begeben, überlegen Sie, für wen Sie das Dinner inszenieren. Je besser Sie die Vorlieben einer Person kennen, desto besser können Sie die gewünschte Stimmung planen. Für Dekoration und Menü möchten wir Ihnen einige Inspirationen geben.



BERICHT
BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG

ABBILDUNGEN
4T WERBEAGENTUR
GU VERLAG
VERLAG CHRISTOPHORUS

Vorspeise:

Novitasalat mit Speckpilzen

Anzurechnende Kohlenhydrate: 0 BE.
Zutaten für 2 Personen

50 g geräucherter Speck | **1 Schalotte** |
2 Knoblauchzehen | **250 g Champignons** |
4 EL Öl | **1 kleiner Novitasalat** |
3 EL Sherryessig | **Salz und Pfeffer**

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und halbieren.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Speckwürfel darin ausbraten. Champignons, Schalotte und Knoblauch in die Pfanne geben und fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Inzwischen den Novitasalat putzen. Sherryessig mit restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem cremigen Dressing aufschlagen. Die Speckchampignons und den Salat dazugeben und mischen.



Tischdekoration:

Edel mit Gold

› Tischlicht

Transparentpapier in Creme mit Rosenmotiv | Folie, selbstklebend | Aludraht in Gold, 2 mm | Goldperlen 6 mm | Teelicht mit Glasröhre

Einen Bogen Transparentpapier auf selbstklebender Folie (21 x 35 cm) fixieren. Das Blatt im Abstand von 10 cm dreimal quer falten und als Lampenschirm (Höhe 21 cm) zusammen kleben. Mit einer Rose und Drähten verzieren.

› Menükarte

Doppelkarte in Creme, transparent | Goldperlen 6 mm | Stempel Menü | Embossingpulver in Gold | Stempelkissen

Ein Stück Transparentpapier (7,5 x 16 cm) mit dem Schriftzug versehen und mittig auf die Doppelkarte legen. Goldperlen darauf mit Heißkleber befestigen. Den transparenten Einleger mit doppelseitigem Klebeband fixieren.

› Tischlichter

Fotokarton in Creme | Transparentpapier | Lackstift in Gold | Teelicht

Aus Fotokarton (3,5 x 20 cm) und Transparentpapier (2,4 x 20 cm) je einen Streifen schneiden und aufeinander kleben. In Form eines gleichseitigen Dreiecks (Seitenlänge 5 cm) falten und die Enden zusammenkleben. Das Teelicht mit doppelseitigem Klebeband in dem Dreieck fixieren, die Ecken mit Wachspferlen (Heißkleber) füllen.

› Serviettenring

Goldperlen 6 mm | Draht in Gold

Goldperlen einfach auf den Draht reihen.

› Tischschmuck

Stoffrosen | Golddraht | Goldperlen

Zwei Golddrähte (je 80 cm) gleichmäßig zu einer Welle biegen, nebeneinander legen und darauf drei Rosen mit Heißkleber fixieren. Mit Goldperlen ausgestalten.



Hauptgericht:

Hähnchenbrust in Gorgonzola-sauce

Anzurechnende Kohlenhydrate je Person: 0 BE.
Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte | 4 EL Butter | 200 ml Gemüsebrühe | 100 ml Sahne | 1 TL Zitronensaft | 2 Hähnchenbrustfilets je 250 g | Schnittlauch | 300 g Zuckerschoten | Salz und Pfeffer

Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen und aufkochen. Gorgonzola würfeln und dazu geben. Bei milder Hitze etwa zehn Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Fleisch darin anbraten. Salzen, pfeffern, in zehn Minuten gar ziehen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren. In 1 EL Butter schwenken. Salzen, pfeffern und den Schnittlauch untermischen. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf den Zuckerschoten anrichten. Mit der Sauce übergießen.

Dessert:

Karamel-Bratäpfel

Anzurechnende Kohlenhydrate je Person:
ca. 3,5 BE.

Zutaten für 2 Personen

2 große Äpfel | 1 EL Butter | 1 Prise Zimt | 50 g Zucker | 150 g Sahne

Äpfel schälen, achtern und vom Kerngehäuse befreien. Dann in einer Pfanne in der zerlassenen Butter fünf Minuten dünsten. Mit Zimt bestäuben und auf zwei Teller geben. Zucker in der Pfanne schmelzen und braun werden lassen. Mit Sahne aufgießen und drei Minuten köcheln lassen. Über die Äpfel gießen und gleich servieren.



BUCHTIPP

> Unsere Rezepte sind aus:

Kochen für zwei
GU Küchenratgeber
Cornelia Adam
ISBN 3-7742-4893-1
7,50 Euro

> Dekorationen:

Transparentpapier Tisch-Deko
Anna Dederer
ISBN 3-419-56701-4
6,90 Euro

KONTAKT

BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG
ULM/NECKARGEMÜND
BSOURANI@OCDDE.JNJ.COM

