

VORSPEISEN IM SOMMER



BUNTE GEMÜSESUPPE

4 Portionen

Zutaten:

100 g Karotten
50 g gelbe Rüben
50 g Sellerie
1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
5 EL Haferkleieflocken
Salz, Pfeffer
1 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen und würfelig schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse zur Suppe geben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Haferkleieflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

4 Portionen

Zutaten:

8 Zucchini- oder Kürbisblüten
200 g Ziegen- oder Schafkäse
etwas Sauerrahm
2 EL Hüttenkäse
1 Tasse frisch gehackte Gartenkräuter
(Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken, Hüttenkäse und Sauerrahm unterrühren. Mit gehackten Gartenkräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem kleinen Löffel vorsichtig die Fülle in die Blüten drücken und Blüten leicht zudrehen.

Tipp: Mit frischem Vollkornbrot servieren.

SALAT MIT TOFU UND ROLLGERSTE

4 Portionen

Zutaten:

300 g Räuchertofu
250 g Karotten
100 g Rollgerste
200 g Löwenzahn (junge Blätter)
2 grüne Häuptelsalate
150 g Sojasprossen
2 EL Petersilie (gehackt)
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
etwas Balsamessig

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Balsamessig und gehackter Petersilie vermischen. Karotten waschen, putzen und grob raspeln. Rollgerste in leicht wallendem Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken.

Tofuwürfel kurz in wenig Olivenöl anbraten und auskühlen lassen. Löwenzahnblätter, grüne Salate und Sojasprossen putzen und waschen. Sojasprossen kurz blanchieren.

Für die Marinade Balsamessig mit Salz, Pfeffer und wenig Wasser gut verrühren, zuletzt Olivenöl dazumischen. Karotten, Rollgerste, Tofu und Sojasprossen mit der Hälfte der Marinade vermischen, Blattsalate mit der restlichen Marinade übergießen. Gemüse-Tofu-Gemisch auf den Blattsalaten anrichten.

HAUPTSPEISEN IM SOMMER



BROKKOLIMUFFINS

12 Muffins

Zutaten:

1 Brokkoli-Kopf
1 Stange Porree
250 g Mehl
2 TL Backpulver
125 ml Naturjoghurt
2 EL Sonnenblumenöl
1 Ei
Papierförmchen

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und grob hacken. Porreestange waschen und in dünne Ringe schneiden. Beides in einer Pfanne kurz andünsten und abkühlen lassen.

Mehl und Backpulver in einer Schüssel miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel Joghurt, Ei und das Öl verrühren. Gemüse dazugeben und gut untermischen. Diese Gemüsemischung zum Mehl geben und zu einem Teig verarbeiten. Muffinblech mit

Förmchen auslegen und den Teig zu 2/3 einfüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

GEMÜSEPFANNE MIT FASCHIERTEM

4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
500 g Rinderfaschiertes
Salz, Pfeffer
1 Melanzani
2 kleine Zucchini
2 Paradeiser
1 Paprika gelb
Rosmarin, Majoran, Oregano
150 g Schafskäse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in heißem Öl glasig anschwitzen. Faschiertes zugeben und unter gelegentlichem Rühren krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen, waschen und würfelig schneiden. Faschiertes aus der Pfanne nehmen und Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Inzwischen die gewaschenen Kräuter hacken. Faschiertes zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Schafkäse über die Gemüsepfanne streuen.

Tipp: Mit gemischtem Blattsalat servieren.

MANGOLDAUFLAUF

4 Portionen

Zutaten:

600 g Mangold (oder Blattspinat)
1 Zwiebel
3 Eier
160 g Haferflocken
150 g Käse (gerieben)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss (gemahlen)
300 g Erdäpfel (speckig, gekocht)

Zubereitung:

Mangold kurz blanchieren. Zwiebel würfelig schneiden, mit Mangold, Eier, Haferflocken und 75 g Käse vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Erdäpfel in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste, gefettete Form legen. Mangoldmischung darauf verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten garen.

Tipp: Mit gemischtem Blattsalat servieren.

TOPFENLAIBCHEN IM GEMÜSEBETT

4 Portionen

Zutaten:

2 Eier
400 g Magertopfen
120 g Mehl (glatt)
4 Msp. Backpulver
Salz
2 EL Olivenöl
400 g Zucchini
200 g Zuckerschoten
1 Paprika gelb

Zubereitung:

Gemüse waschen und in große Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl 5 Minuten anbraten. Für die Laibchen Eier und Magertopfen verrühren, salzen, Mehl und Backpulver unterheben. Laibchen formen, in einer zweiten Pfanne mit dem restlichen Öl auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Gemüse mit den Topfenlaibchen auf Tellern anrichten.

Tipp: Sehr gut passt dazu Naturjoghurt mit frischem Schnittlauch.

DESSERTS IM SOMMER



BISKUITROULADE MIT HIMBEER-JOGHURTFÜLLE

12 Portionen

Zutaten:

4 Eier
50 g Kristallzucker
60 g Dinkelvollkornmehl
60 g Weizenmehl
Fülle:
200 ml Naturjoghurt
125 g Magertopfen
125 ml Schlagobers
5 Blatt Gelatine
Rum (nach Geschmack)
100 g Himbeeren
Saft einer Bio-Zitrone

Zubereitung:

Eier trennen. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen. Dotter schaumig rühren. Beide Mehlsorten versieben, Dotter und Mehl unter den Eischnee heben. Masse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit ein Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche legen, mit Mehl besieben und das gebackene Biskuit darauf stürzen. Backtrennpapier abziehen, Biskuit mit dem Geschirrtuch einrollen und erkalten lassen.

Für die Fülle Joghurt und Topfen mit dem Mixer cremig schlagen, Schlagobers steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im erwärmten Rum auflösen. Unter die die Joghurt-Topfenmasse rühren, Schlagobers und Himbeeren unterheben, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Roulade füllen und kalt stellen.

Tip: Für die Fülle können auch andere Früchte der Saison oder Marmelade verwendet werden.

OBSTKUCHEN

12 Stück

Zutaten:

100 g Dinkelvollkornmehl
80 g Buchweizenmehl
2 Eier
70 g Zucker
120 ml Buttermilch
1 TL Vanillezucker
1 TL Backpulver
ca. 1 kg verzehrfertiges Obst der Saison (zum Belegen)
Saft einer Bio-Zitrone
10 g Mandelplättchen (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, Buttermilch langsam einrühren. Mehl mit Backpulver vermengen und unter die Masse heben. In eine mit Backtrennpapier ausgelegte Tortenform streichen, mit gewaschenem, in Stücke geschnittenem Obst belegen und mit Mandelplättchen bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

TOPFEN-MARILLENSTRUDEL

6 Portionen

Zutaten:

360 g Marillen (entkernt)
2 Eier
Zucker nach Geschmack
4 EL Wasser
40 g Vollkorngrieß
500 g Magertopfen
Saft und Schale einer Bio-Zitrone
4 Blatt Vollkorn-Strudelteig (120 g)

Zubereitung:

Marillen waschen und würfelig schneiden. Eier trennen. Dotter mit Zucker und Wasser schaumig rühren. Vollkorngrieß, Magertopfen, Zitronensaft und –schale zugeben und gut vermengen. Eiklar zu Schnee schlagen und mit den Marillen vorsichtig unter die Topfenmasse mengen. Strudelblätter entfalten (2 Blätter übereinander) und auf ein mit Mehl bestaubtes Tuch legen. Fülle gleichmäßig auftragen, seitliche Ränder einschlagen und einrollen. Strudel auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.