

AUSGABE 8

SOMMER 2022

# Einladung

ZUM ESSEN

## BARBECUE

Sommerzeit ist Grillzeit

## FRUCHTGENUSS

Obst hat Hochsaison

## LEICHTE SOMMERKÜCHE

Heisse Tage, kalte Küche

# 40

einfache Rezepte aus  
meiner vegetarischen  
Küche. Mahlzeit!



# Liebe LeserInnen!

Das Jahr ist zu Höchstform aufgelaufen und die Tage werden heuer niemals lauer, länger und sonniger sein. Jeder Tag fühlt sich ein bisschen wie Urlaub an. Wir verbringen einen großen Teil der Freizeit draußen und nehmen dort sogar auch die eine oder andere Mahlzeit ein.

Leckereien vom Grill gehören zum sommerlichen Lifestyle unbedingt dazu, sei es im blühenden Garten, auf dem kleinen städtischen Balkon oder vielleicht sogar während des Urlaubs auf einem Campingplatz. Grillen bedeutet vom Wortstamm her übrigens so viel wie "kleiner Rost" – aber egal ob Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill: das Gegrillte, die verschiedenen Beilagen, Saucen und Dips versüßen definitiv den Sommer.

Apropos versüßen: die Obststräucher und -bäume tragen nun reichlich Früchte und süße gebackene Köstlichkeiten bieten sich nahezu an!

Ich wünsche euch viel Freude mit den Rezepten, Beiträgen und Fotos!

**Eure Bernadette**  
**Einladung zum Essen**





*Grillen ist eine der weltweit beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen. Beinahe eine Religion ist das Zubereiten von Fleisch, Fisch und Gemüse über der glühenden Hitze des Rostes - dazu gibt es herrliche Dips und Saucen sowie kühle Drinks.*







# Kartoffel-Fenchel-Laibchen

*mit Tomate und Feta*

*Fenchel ist ein beliebtes Sommergemüse. Er schmeckt erfrischend, leicht zitronig und nach Anis. Die Knolle kann entweder roh oder gegart verzehrt werden.*

## ZUTATEN (CA. 8 LAIBCHEN)

- 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 Ei
- 1 kleine Fenchelknolle
- ca. 3 gehäufte EL Mehl
- 1 großzügige Prise Salz
- 8 Kirschtomaten
- 70 g Fetakäse
- mehrere EL Öl zum Braten

Zum Garnieren:

- 1 kleine Fenchelknolle
- 40 g Fetakäse
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, halbieren bzw. dritteln und in kochendem Salzwasser weich kochen.
- Stampfen, abkühlen lassen und mit dem Ei vermengen.
- Das Mehl nach und nach unterrühren – der Teig soll schön binden und nicht zu nass sein.
- Den Fenchel vom Grün und vom Strunk befreien und die Knolle fein / in dünne Scheiben hobeln. Das Grün klein hacken. Sowohl Grün als auch den gehobelten Fenchel unter die Kartoffelmasse rühren.
- Die Tomaten dritteln, den Fetakäse würfeln und mit der Gabel etwas zerdrücken.
- Beides ebenso zur Kartoffelmasse geben und unterheben.
- Mit Salz würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und je 2-3 EL große Laibchen formen. In die Pfanne setzen und beidseitig goldbraun braten.
- Mit Küchenpapier abtupfen.
- Die Laibchen nochmal salzen und pfeffern, mit geschnittenem Fenchel (2. Fenchelknolle) und zerbröseltem Feta servieren.





# Zucchini vom Grill

*mit Mozzarella und Oliventapenade*

*Zucchini ist eine der beliebtesten Gemüsesorten für das sommerliche Grillen. Da Zucchini an sich relativ geschmacksneutral ist, kommt die würzige Olivenpaste wie gerufen. Die gegrillten Zucchini werden obendrein von cremigem Mozzarella begleitet.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 große Zucchini
- eine Handvoll Rosmarinzweige und Basilikumblätter
- 1 Kugel Mozzarella
- 3 EL gutes Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitronenspalte

Für die Oliven-Tapenade:

- 4 EL schwarze, entsteinte Oliven
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Die Zucchini in ca. zentimeterdicke Scheiben schneiden.
- Beidseitig mit Öl bepinseln und auf den vorgeheizten Grillrost legen.
- Sobald sie auf der Unterseite gut Farbe angenommen haben, wenden und weitergrillen, bis sie gar sind. Dazu die Rosmarinzweige auch auflegen.
- In der Zwischenzeit die Mozzarellakugel mit den Händen in Stücke reißen.
- Für das Olivenpesto die Oliven, das Öl, die gehackte Knoblauchzehe und den Zitronensaft mit einem Zerkleinerer fein hacken bzw. pürieren.
- Die gegrillten Zucchini kurz auskühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
- Die Mozzarellastücke dazugeben und einmal gut durchrühren.
- Mit Basilikum garnieren und mit dem Oliven-Pesto servieren.



A close-up photograph of a Tarte Tatin in a dark frying pan. The tart is topped with numerous halved cherry tomatoes, which are glistening with oil or sauce. Fresh thyme sprigs are scattered over the tomatoes. The pan sits on a light-colored, textured surface. In the background, more cherry tomatoes and a wooden board with bread are visible.

# Tarte Tatin

*mit Kirschtomaten*

*Ursprünglich ist sie süß und wird mit Äpfeln gemacht, aber die pikante Version steht dem in nichts nach! Das Besondere daran ist, dass die Tarte sozusagen verkehrt herum gebacken wird: In die Form oder Pfanne kommt zuerst der Belag und darauf legt man den Teig.*

## ZUTATEN

- 1 Pkg. Blätterteig
- 300 g Kirschtomaten
- einige Thymianzweige
- mehrere EL braunen Zucker

## ZUBEREITUNG

- Den Boden der Form oder Grillpfanne großzügig mit Rohrzucker bestreuen.
- Die Kirschtomaten halbieren und auch in die Form schichten.
- Thymian von den Zweigen rebeln und über die Tomaten verteilen.
- Den Blätterteig in der Größe der Form (Pfanne) plus ca. 1 Zentimeter vorbereiten. Auf die Tomaten legen und den überlappenden Zentimeter Rand nach unten schlagen.
- Den Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen und lt. Packungsanleitung (meist 200 Grad) backen, bis der Blätterteig gut Farbe angenommen hat (ca. 20 Minuten).
- Von der Hitze nehmen und vorsichtig umdrehen. Am Besten legt man dazu ein Teller oder Brett auf die Pfanne und stürzt das Ganze.
- Nochmal Thymian darüberstreuen und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.





# Mini-Gemüsepizzen

mit Minz-Basilikum-Öl

*Pizza bzw. Minipizza lässt sich am Grill mindestens genau so gut zubereiten wie im Ofen – sie bekommt durch das Grillen einen besonders rauchigen Geschmack. Die Minipizzen sind eine wunderbare Vorspeise für deinen Grillabend.*

## ZUTATEN (12-15 PIZZEN)

- 1 Pkg. Blätterteig
- 120 g Frischkäse
- 3 Champignons
- 1/2 Karotte
- 2-3 Tomaten
- 1/2 roter Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1/8 Liter Olivenöl
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Den Blätterteig ausrollen und mit einem runden Gegenstand (zB. Glas) Kreise mit ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Den Blätterteig-Verschnitt kann man recht gut wieder zusammenkneten, neu ausrollen und weiter ausstechen.
- Die Teigkreise in der Mitte (bis auf 1/2 cm Rand) mit Frischkäse bestreichen. Dann das Gemüse schneiden: Die Tomaten und die Karotte in Scheiben, die Pilze und den Knoblauch blättrig, die Paprika in Streifen. Natürlich könnt ihr auch andere Gemüsesorten eurer Wahl verwenden!
- Auf jeden Teigkreis eine Tomatenscheibe, ein Stück Champignon, Karottenscheiben und Knoblauch legen. Im Backrohr nach Packungsanleitung vom Blätterteig backen, bis die Pizzen goldbraune Ränder haben.
- In der Zwischenzeit das Minz-Basilikumöl mixen: Olivenöl, Basilikum und Minze im Standmixer pürieren. Über die fertigen Pizzen aus dem Ofen Pfeffer mahlen und das Öl träufeln.





# Bruschetta Ratatouille

mit Lavendelblüten

*Wie so manch andere geniale Köstlichkeit aus Italien ist auch Bruschetta eine Leckerei, die erstmal als "arme-Leute-Essen" auftauchte, bevor wir sie heute als Antipasti-Spezialität und La dolce vita-Genuss kennen. Kleine Brotscheiben, früher wohl Brot- und andere Teigreste, werden mit bunten kleingeschnittenen Zutaten belegt.*

## ZUTATEN (8 STÜCK)

- 8 kleine Scheiben Weißbrot / Baguette
- 100 g Gervais / ersatzweise Frischkäse
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1/2 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kirschtomaten (verschiedene Sorten / Farben)
- 3-4 EL Sugo Arrabiata
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige frischer Thymian
- 1-2 TL Lavendelblüten
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Das Gemüse klein würfeln: Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomaten.
- Die Knoblauchzehe fein hacken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne auf dem Grill / alternativ auf dem Herd erhitzen und das Gemüse dazugeben (die Tomaten einstweilen noch zurückbehalten).
- Alles anschwitzen, danach zum Garen ca. 5 cl Wasser zugeben.
- Weiter schmoren, dann die Tomaten und die Kräuter (Thymian und Lavendel) zugeben.
- Schmoren lassen, bis alles schön eingeköchelt ist und die Tomaten größtenteils geschmolzen sind.
- Das Sugo dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Anrichten die Brote kurz auf dem Grill toasten oder in der Pfanne mit etwas Öl rösten.
- Mit Gervais bestreichen und das Ratatouille darauf verteilen. Mit frischem Thymian und Lavendel garnieren.





# Vegane Burgerpatties

mit Dörripflaumen

*Burger sind ein beliebtes Gericht vom Grill – kein Problem, wenn sie nicht aus Fleisch, sondern zur Abwechslung aus pflanzlichen Zutaten geformt werden sollen! Diese Patties sind richtig geschmacksintensiv und machen sowohl im Burger als auch "pur" eine tolle Figur.*

## ZUTATEN (8 PATTIES)

- 250 g abgetropfte rote Bohnen
- 120 g Quinoa
- 1 Schwarzteebeutel
- 60 g Haferflocken
- 4-5 Dörripflaumen
- Salz, Pfeffer
- Asiatisches 5-Gewürz (ersatzweise 1/2 EL Lebkuchengewürz)
- eine Handvoll frische Petersilie
- Semmelbrösel zum Wälzen

## ZUBEREITUNG

- Quinoa weich kochen (ca. 15 Minuten). Weitere 5 Minuten ziehen lassen und einen Beutel Schwarztee in den Topf dazuhängen. Abseihen und ca. 4-5 EL der Flüssigkeit auffangen.
- Den Quinoa, die Bohnen, die Haferflocken und die gehackten Pflaumen im Standmixer gut pürieren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürz kräftig würzen. Gehackte Petersilie untermischen. 2-5 EL der aufgefundenen Flüssigkeit zugeben, wenn die Masse zu fest ist.
- Laibchen formen und auf beiden Seiten in Semmelbröseln wälzen.
- In einer Pfanne Öl erhitzen und die Laibchen beidseitig (je ca. 4 Minuten) braten.





# Tofu-Grillspiesse

mit Pfirsich

*Burger sind ein beliebtes Gericht vom Grill – kein Problem, wenn sie nicht aus Fleisch, sondern zur Abwechslung aus pflanzlichen Zutaten geformt werden sollen! Diese Patties sind richtig geschmacksintensiv und machen sowohl im Burger als auch "pur" eine tolle Figur.*

## ZUTATEN (5-6 STÜCK)

- 250 g Tofu Natur
- 2 Pfirsiche (nicht zu weich)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- eine Prise brauner Zucker
- Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle
- Holzspieße

## ZUBEREITUNG

- Tofu zuerst in dicke Scheiben schneiden, dann jeweils diagonal nochmal durchschneiden, sodass Dreiecke entstehen.
- Die Pfirsiche entsteinen und in dicke Spalten schneiden.
- Alles in eine Grillschale legen (oder in Alufolie) und mit einer Marinade aus Öl, Sojasauce, Zucker und gehacktem Rosmarin beträufeln.
- Grillen, bis der Tofu Farbe annimmt und die Pfirsiche weich werden.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- Abwechselnd ein Tofustück und eine Pfirsichscheibe auf die Holzstäbchen spießen.





# Pimientos de padron

*mit zitroniger Feta-Füllung*

*Pimientos sind eine spanische Spezialität, die auf keinem Tapas-Teller wegzudenken sind. Wenn der Abend lau ist und zu gutem Wein viele kleine Köstlichkeiten serviert werden, dann geht es nicht ohne die kleinen grünen Schoten, die mit Olivenöl und Meersalz perfekt sind und nicht mehr brauchen. Pimientos sind die unreifen Schoten einer Paprikasorte*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 10 Pimientos
- Meersalt
- 4 cl Olivenöl
- Für die Füllung:
- 150 g Fetakäse
- 100 g Frischkäse
- 1/2 Zitrone

## ZUBEREITUNG

- Die Pimientos köpfen und innen vorsichtig von den Kernen befreien (muss nicht so genau sein). Wenn die Pimientos nicht gefüllt werden, können sie im Ganzen gebraten und dann vom Stiel abgebissen werden.
- Rundherum mit Öl bestreichen und für ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden/Schwenken auf den heißen Grillrost bzw. in eine geölte Pfanne legen.
- Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.
- Den Fetakäse mit dem Frischkäse und dem Saft der halben Zitrone glatt rühren, zuletzt den Schalenabrieb der halben Zitrone unterrühren.
- Die Creme in eine Spritztülle füllen und vorsichtig in die Pimientos drücken.
- Vor dem Servieren mit dem restlichen Öl beträufeln und großzügig mit Meersalz würzen.





# Salat mit Grillkäse

*und Limetten-Joghurt-Dressing*

*Ein bunter Sommersalat und salziger Käse vom Grill - Herz, was willst du mehr? Für einen tollen Salatteller ist außerdem ein leckeres Dressing das A und O. Hier mischen sich zwei besonders fruchtige Komponenten: Joghurt und Limette machen diesen Salat noch um ein Stück sommer-fresher.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Salatherzen
- eine Handvoll Feldsalat
- 10 Cocktailtomaten
- 3 Radieschen
- 6 Erdbeeren
- 1 Stück Grillkäse

Für das Dressing:

- Saft von 1/2 Limette
- 125 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Apfelessig
- Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Den Salat waschen und grob zerpfücken. Mit dem Feldsalat mischen und auf zwei Teller verteilen.
- Das Gemüse und die Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Radieschen und Erdbeeren vierteln.
- Grillkäse in Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten und auch in grobe Würfel schneiden.
- Alle Dressing-Zutaten verrühren und mit Pfeffer und Chili würzen.
- Gemüsestücke und Käse über den Salat verteilen und das Dressing großzügig darüberträufeln.





# Kartoffelsalat

*mit Bier, Lauch und Chili*

*Kartoffelsalat ist DER Klassiker unter den Grillbeilagen. Er ist dennoch alles andere als langweilig, wenn er gut mariniert wird und mit der einen oder anderen Zutat aufgepeppt wird. Hier: Bier und Honig – ein besonderer Genuss! Je länger der Salat ziehen kann, desto besser schmeckt er übrigens!*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1/8 Liter Hirter Kellermeister
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- ein Stück Lauch
- Chiliflocken aus der Mühle
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser recht weich kochen.
- Die garen, noch warmen Kartoffeln abseihen. Gleich, in noch warmem Zustand, mit der Brühe und dem Bier aufgießen und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Essig, Öl, Senf und Honig unterrühren.
- Den Lauch in Scheiben schneiden und untermischen. Mit den Chiliflocken würzen.





# Vegane Aioli

*Die klassische Knoblauchmajo auf pflanzliche Art*

*KAioli ist ein Dip, der aus dem Mittelmeerraum stammt. Besonders in Spanien ist die Knoblauch-Mayonnaise beliebt, um Tapas wie Oliven, Weißbrot und Bratkartoffeln darin zu dippen und zum Glas Wein oder Sherry zu genießen. Aioli bedeutet, aus dem katalanischen übersetzt, genau das, was es ist: Knoblauch und Öl.*

## ZUTATEN

- 100 ml Sojadrink (wichtig: Raumtemperatur)
- 75 ml Olivenöl
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Pastafani Knoblauchpaste (ersatzweise 3-4 große Knoblauchzehen, fein gequetscht bzw. püriert)

## ZUBEREITUNG

- Für die Aioli die Sojamilch zusammen mit dem Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer gut durchmischen.
- Die beiden Öle zusammen in ein Kännchen geben. Langsam, zu Beginn tröpfchenweise, das Öl unter laufendem Stabmixer zugießen. Nach und nach weiter Öl einträufeln, bis die Konsistenz fester wird.
- Ist die Mayonnaise eingedickt, den Zitronensaft und die Knoblauchpaste zugeben und nochmal durchmischen.
- Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, kann man sich mit etwas zusätzlichem Öl abhelfen.





# Pfirsich-Chutney

*mit Chili und Minze*

*Chutneys sind süß-pikante Marmeladen. Sie passen perfekt zu Gebrilltem und geben den Grillgerichten einen extra-sommerlichen Kick. Die Chutneys sind ein perfektes Mitbringsel, wenn ihr zum Barbecue eingeladen seid – schließlich sind sie in Gläser gefüllt einige Wochen haltbar.*

## ZUTATEN

- 2 reife Pfirsiche
- 2 kleine Knoblauchzehen
- ein Schuss Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Agar Agar
- 1 EL Minzeblätter
- Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Pfirsiche entsteinen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch klein hacken.
- Knoblauch und Pfirsich in Olivenöl anbraten, gehackte Minzeblätter dazugeben.
- Mit Balsamicoessig ablöschen und je eine Prise Salz, Pfeffer und Chili darübermahlen.
- Die Pfirsichstücke mit einer Gabel zerdrücken, ein paar Würfel ganz lassen, und ein paar Minuten bei ganz kleiner Hitze einköcheln lassen.
- Agar Agar dazugeben und nochmal ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
- Noch heiß in ein Glas füllen und gleich verschließen.





# Kiwi-Minz-Chutney

Erfrischend würzig

*Bei heißen Sommertemperaturen wird fleissig gegrillt, und was darf dabei auf gar keinen Fall fehlen? Saucen, Chutneys und alles andere zum Dippen! Sehr spannend für experimentierfreudige Gaumen: ein Kiwi-Minz-Chutney, das kalt zubereitet wird.*

## ZUTATEN

- 2 reife Kiwis
- 2 EL Minzeblätter
- 3 EL Getreidemilch (Hafermilch, Sojamilch,...)
- 3 Scheiben geschnittene Jalapenos aus dem Glas
- ein Spritzer Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

- Die Kiwis schälen und etwas stückeln.
- Kiwistücke zusammen mit den restlichen Zutaten im Standmixer kurz pürieren. Die Konsistenz des Chutneys ist super, wenn noch kleine Kiwistückchen und Minzestücke zu sehen sind.
- Servieren - Das erfrischend-fruchtige Chutney passt zu gebratenem Tofu, zu gegrilltem Gemüse oder zu Linsen und Kichererbsen!



# Skinny Bitch

*mit Gin und Brombeeren*

*Cocktails und Longdrinks gehören an lauen Sommerabenden einfach dazu – der Sommer möchte schließlich auch gefeiert und gelebt werden! Auch wenn sie getrunken und nicht gegessen werden, kann ein Drink schnell mehr Kalorien als ein Snack haben. Nicht so der Skinny Bitch!*

## **ZUTATEN (PRO GLAS)**

- 4cl Gin
- 12 cl Sodawasser
- einige Brombeeren
- 1 Zweig Rosmarin
- ein Stück Zitronenzeste
- einige Eiswürfel

## **ZUBEREITUNG**

- Ein Glas mit Eiswürfeln und Brombeeren füllen.
- Den Gin eingießen, danach mit Soda auffüllen.
- Mit der Zitronenzeste den Glasrand abreiben und die Zeste dann in den Drink geben.
- Mit einem Zweig Rosmarin umrühren und genießen.





# Kiwi-Basil-Smash

*alkoholfreier Genuss*

*Mocktails sind der neue Trinkgenuss – es muss nicht immer Alkohol sein! Coole Drinks ohne Schuss gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Kiwi und Basilikum ergeben eine sehr erfrischende Kombination und obendrein eine tolle Farbe!*

## ZUTATEN (2 GLÄSER)

- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 3 Kiwis
- 1 Limette
- 0,2 Liter Tonic Water
- mehrere Eiswürfel
- Zum Garnieren und Servieren: Eiswürfel, Basilikum, Limetten- und Kiwischeiben

## ZUBEREITUNG

- Die Kiwis halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
- Das Fruchtfleisch gemeinsam mit den Basilikumblättern und dem Limettensaft in einen Shaker geben und mit dem Stößel gut zerdrücken.
- Mit Tonic Water und Eiswürfeln aufgießen und kräftig shaken.
- Durch das Sieb abgießen und in Gläser füllen.
- Mit Eiswürfeln und mit je einer Kiwi- und Limettenscheibe sowie einem Zweig Basilikum garnieren.
- Wer daraus einen sommerlichen Cocktail mit Schuss machen möchte, ersetzt 4 cl des Tonic Waters durch Gin (ca. 150 ml Tonic + 4 cl Gin).

A close-up photograph of a glass filled with a dark red liquid, ice cubes, and fresh blueberries. A sprig of lavender is placed on top of the drink. The background is a soft-focus blue fabric.

# Heidelbeer-Sprizz

*Cool blue summer*

*Ein hübsches Glas, einige Eiswürfel und farbenprächtige Früchte – da braucht es keinen Alkohol! Auch dieser Heidelbeer-Spritz ist ein herrlicher Drink aus der Kategorie "Mocktails", das heisst Genuss ohne Alkohol. Wer möchte, gibt 2cl Gin dazu.*

## ZUTATEN

Für den Heidelbeersirup (250 ml)

- 250 g Heidelbeeren
- 200 ml Wasser
- 20 g Kristallzucker
- 5 g Zitronensäure
- 1 TL Lavendelblüten

Für den Drink:

- Mineralwasser, Eiswürfel und 1/2 frische Zitrone für den Drink

## ZUBEREITUNG

- Heidelbeeren, Lavendelblüten und Wasser in einem Topf aufkochen und einige Minuten köcheln, bis sich die Beeren zerkocht haben.
- Zucker und Zitronensäure dazugeben und noch einmal aufkochen.
- Durch ein sehr feines Sieb oder ein Mulltuch abgießen.
- Den Sirup noch einmal aufkochen und heiß in Flaschen füllen.
- Für den Drink 2cl Sirup in ein mit Eiswürfel gefülltes Glas geben. Zitronenscheiben dazugeben, mit Mineralwasser aufgießen.



*Leichte Gerichte sind an heißen Sommertagen beliebter denn je. Nun kommen kalte Gerichte und bunte Salate auf den Tisch – die Zutaten reichen von verschiedenen Gemüsesorten bis hin zu Früchten, die auch in herzhaften Gerichten eine tolle Figur machen.*







# Ezme-Salat

*erfrischend leicht*

*Ezme ist eine türkische Spezialität: die Basis sind Paprikaschoten und Tomaten, die so kleingehackt werden, dass ein grober Dip oder sogar eine Art Paste entsteht. Reichlich Würze bzw. Kräuter dürfen dabei nicht fehlen.*

## ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 große Fleischtomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- eine Handvoll frische Petersilienblätter
- eine Handvoll frische Minzeblätter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Saft einer Viertel Zitrone
- 2 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Die Paprikaschoten, die Zwiebel und die Tomaten kleinst würfelig schneiden.
- Die Petersilie und die Minze fein hacken.
- Gemüse und Kräuter vermengen.
- Zitronensaft und Olivenöl unterrühren, gut durchmischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Einige Stunden durchziehen lassen, dann noch einmal durchrühren und genießen.





# Brokkolisalat

*mit Halloumi und Himbeeren*

*Halloumi ist ein halbfester Käse, der besonders gerne als Grillkäse verwendet wird und auch beim Braten nicht zerläuft. Weil er sehr würzig und salzig ist, bietet er eine wunderbare Ergänzung zu buntem Gemüse.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 kleiner Kopf Brokkoli
- 5-6 Radieschen
- eine Handvoll Himbeeren
- 1 Pkg. Halloumi
- 3 EL Haselnüsse
- 2-3 EL Mais
- eine halbe Chilischote

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 3 EL fruchtiger Essig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, diese bei Bedarf noch halbieren.
- Mit etwa 100 ml Wasser in eine Pfanne geben und dämpfen. Wenn das Wasser verdampft ist, etwas Öl zugeben und etwas anbraten lassen.
- Den Halloumi klein würfeln und in die Pfanne dazugeben – Brokkoli und Halloumi goldbraun rösten.
- Alles aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten: die Radieschen in Scheiben schneiden, die Himbeeren waschen, den Mais abtropfen und die Chili fein hacken.
- Die Haselnüsse grob hacken und kurz anrösten.
- Den Brokkoli mit den Gemüsezutaten und den Nüssen in eine Schüssel geben und gut durchrühren.
- Die Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Caesars Salad

Veggie Style

*Ein Klassiker der Salatküche wird hier vegetarisch und gesund interpretiert.*

## ZUTATEN (PRO PORTION)

- je nach Größe 1-2 Salatherzen
- 1 Stück Gurke
- 2-3 Radieschen
- einige Kapernbeeren
- gehobelter Parmesan
- 1 TL Cashewkerne
- 1/2 Scheibe Toastbrot
- Salz und Pfeffer
- 1 Hähnchenfilet Plantbased

Für das Dressing:

- 50 ml Sojadrink (wichtig: Raumtemperatur)
- 35 ml Olivenöl und 20 ml Sonnenblumenöl
- 1 Msp. Knoblauchpaste
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft und 1 TL Orangensaft
- 50 g Joghurt
- 1/2 TL Parmesan
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Die Salatherzen waschen, das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel anrichten.
- Den Salatteller mit Kapernbeeren,
- Sojamilch und Senf mit dem Parmesan pürieren.
- Die beiden Öle zusammen in ein Kännchen geben. Langsam, zu Beginn tröpfchenweise, das Öl unter laufendem Stabmixer zugießen. Nach und nach weiter Öl einträufeln, bis die Konsistenz fester wird.
- Wenn die Mayonnaise eingedickt ist, mit Knoblauchpaste, Zitronensaft, Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das plantbased Filet in der Pfanne braten oder am Grill zubereiten – fächerartig aufschneiden.
- Das Filet, nach Wunsch kalt oder warm, auf dem Salat anrichten. Großzügig mit Dressing beträufeln, mit gehobeltem Parmesan bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.





# Panzanella

*mit Pfirsich und Zucchini vom Grill*

*Panzanella ist ein italienischer Brotsalat. Ähnlich wie Pizza ist er vermutlich ursprünglich als „arme-Leute-Essen“ entstanden, oder als Reste-Essen, wie man es auch bezeichnen möchte. In den Brotsalat kommen nämlich übriggebliebene Brotstücke, gemeinsam mit anderen Leckereien, die der sommerliche Vorratsschrank hergibt.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3 Scheiben Weißbrot / Toastbrot
- 150 g Kirschtomaten
- 1 große oder 2 kleine Zucchini
- 2 Pfirsiche
- 2 Kugeln Mozzarella
- einige Zweige Thymian
- 6 cl hochwertiges Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Die Zutaten vorbereiten und dazu in mundgerechte Stücke schneiden: Zucchini, Pfirsich, Brot und Tomaten.
- Zucchini und Pfirsich mit etwas Öl bepinseln und auf den Grill legen oder alternativ in der Pfanne rösten.
- Das Brot ebenso vorsichtig rösten oder toasten – je nachdem, wie gut ihr die Temperatur eures Grills im Griff habt: Vorsicht, Brot verbrennt schnell.
- Den Mozzarella mit der Gabel in Stücke reißen.
- Die Zutaten vermengen: gegrillte Zucchini und Pfirsich, angeröstete Brotstücke, halbierte Tomaten und Mozzarellastücke.
- Mit abgerebeltem Thymian, Salz und Pfeffer gut würzen und durchrühren.
- Am Tisch mit einem großzügigen Schuss Olivenöl beträufeln und genießen.



# Spanischer Kartoffelsalat

*mit Thunvisch*

*Ensaladilla rusa, so ist auf spanischen Tapas-Speisekarten zu lesen. Was dann serviert wird, ist ein Kartoffelsalat mit Thunfisch, manchmal auch Erbsen oder Karotten, cremig und erfrischend gekühlt – hier in vegetarischer Variante mit Thunvisch.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3 faustgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 175 g Thunvisch (ich habe die Marke Garden Gourmet verwendet)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Mayonnaise
- 5 EL gutes Olivenöl
- Oliven und Chilischoten zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- In kochendem Wasser garen, bis sie weich sind.
- Die Kartoffelwürfel abseihen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
- Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem abgetropften Thunvisch gut verrühren.
- Mayonnaise und Öl einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens eine halbe Stunde kalt stellen, dann mithilfe eines Servierringes auf Tellern anrichten und mit Oliven und in Streifen geschnittener Chilischote garnieren.





# Liptauer Aufstrich

*auf italienische Art*

*Der Liptauer-Aufstrich ist ein pikanter Aufstrich aus der slowakischen und mittlerweile auch österreichischen Küche. Traditionellerweise wird er mit reichlich Paprika gewürzt und mit Kümmel und Gewürzgurken verfeinert – hier gibt es eine mediterrane Variante!*

## ZUTATEN

- 200 g Frischkäse
- 50 g Sauerrahm
- 2 EL Butter
- 1 Msp. Knoblauchpaste (ersatzweise eine kleine gehackte und gequetschte Knoblauchzehe)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 großzügige Prise Salz
- 1 großzügige Prise Pfeffer
- 1/2 TL mediterrane Kräuter gehackt: Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian
- 1/2 TL eingelegte Kapern
- einige Oliven

## ZUBEREITUNG

- Die zimmerwarme Butter schaumig mixen. Frischkäse und Sauerrahm zugeben und glatt mixen.
- Die Gewürze unterrühren.
- Kapern und Oliven klein hacken und ebenso untermengen.
- Den Aufstrich in ein Stück Gebäck nach Wahl streichen, mit frischen Tomaten, frischem Basilikum und Pesto garnieren.



# Sommersalat

mit gebratenem Tempeh

*Tofu und andere Sojaprodukte sind in der vegetarischen Küche sehr beliebt, vor allem wenn es darum geht, klassische Gerichte pflanzlich zuzubereiten und eine Alternative für Fleisch- oder Wurstzutaten zu verwenden. Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen und ist auf jeden Fall einen Versuch wert.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 200 g Tempeh
- etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 2 große Tomaten
- 2 kleine süß-säuerliche Äpfel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 4 cl Apfelessig
- 4 cl Leindotteröl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

- Den Tempeh zuerst in ca. 2 Zentimeter dicke Längsstreifen schneiden, diese dann nochmal halbieren und diagonal durchschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tempehstücke von allen Seiten scharf anbraten. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden: den Apfel, die Avocado, die Tomaten und die Zwiebel.
- In einer Schüssel das Gemüse und die Tempehstücke vermischen. Essig und Öl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal gut durchmischen.
- Auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.





# Melonen-Tomaten-Salat

mit Fetakäse

*Ein erfrischender Salat aus süßer Wassermelone gepaart mit salzigem Fetakäse ist zu einem absoluten Insider-Klassiker geworden. Die Kombination klingt anfangs zwar sehr ausgefallen, ist aber jedenfalls einen Versuch wert – versprochen!*

## ZUTATEN

- 1/4 eher kleine Wassermelone
- eine Handvoll Kirschtomaten
- 150 g Fetakäse
- 2 EL Chiliöl
- 1 EL Basilikumblätter
- 1 EL Minzeblätter
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Die Tomaten halbieren.
- Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden und ggf. einige Kerne entfernen.
- Beides in eine Schüssel geben und vermischen.
- Den Fetakäse zuerst würfeln und dann mit einer Gabel zerstechen. Unter den Gemüsesalat mischen.
- Die Basilikum- und Minzeblätter grob hacken und auch unterrühren.
- Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Chiliöl beträufeln.

Tipp: Der Salat kann natürlich ganz nach euren Vorlieben variiert werden. Das Chiliöl kann etwa durch normales Olivenöl ersetzt werden; als zusätzliche Zutat schmeckt Gurke sehr gut!



# Vietnamesische Pho-Suppe

*mit buntem Gemüse und Tofu*

*Pho ist eine vietnamesischer Suppentopf. Der würzige Duft, der schon beim Kochen in der Luft liegt, hält was er verspricht: ein Geschmackserlebnis. Pho wird mit Reismudeln serviert, dazu in dieser vegetarischen Variante jede Menge Gemüse.*

## **ZUTATEN (FÜR 1 FLAMMKUCHEN)**

- 150 g dicke Reismudeln
- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen
- 100 g Tofu
- 4 gelbe/rote Karotten
- 1 Handvoll getrocknete Shitakepilze
- ein Stück Lauch
- 1 daumengroßes Stück Galgant oder Ingwer
- 3 Stängel Zitronengras
- 5 Keffir-Limettenblätter
- 1 Msp. Zimt
- etwas Chilischote
- 2-3 EL Sojasauce & 1 EL Öl
- Petersilie oder (wenn verfügbar) Koriander

## **ZUBEREITUNG**

- Zuerst die getrockneten Shitakepilze vorbereiten: diese in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen, dann das Wasser abgießen und noch einmal gründlich kalt spülen.
- Zwiebel grob schneiden, Knoblauch hacken, Lauch in dicke Ringe schneiden, Karotten putzen und in Stücke schneiden, den Galgant fein hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauch anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das restliche Gemüse zugeben, ebenso den Galgant, die Limettenblätter, die längs halbierten Zitronengrasstängel, den Zimt und die Sojasauce.
- Eine halbe Stunde leicht köcheln.
- Inzwischen die Reismudeln weich kochen, und in einer Pfanne den gewürfelten Tofu anbraten.
- Wer möchte kann die Suppe noch einmal aufkochen und die gehackte Chili nun begeben und mitköcheln. Je nachdem, wie gerne ihr scharf esst.
- Die Pho in Schüsseln anrichten, mit den Reismudeln und dem gebratenen Tofu toppen und mit Petersilie bzw. Koriander und frischer Chili garnieren.





# Salmorejo

Andalusische Tomatensuppe

*Salmorejo ist nicht zu verwechseln mit Gazpacho, die vielen als kalte Tomatensuppe geläufig ist. Die Salmorejo enthält im Gegensatz zur Gazpacho keine Gurken und keine Paprika, hingegen aber einen größeren Anteil an Brot. Dadurch wird die Salmorejo wunderbar cremig.*

## ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 500 g passierte Tomaten
- eine Handvoll Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Limette
- 2 große Toastbrotscheiben
- 5 cl Wasser
- Salz und Pfeffer
- ein Schuss Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Das Toastbrot mit dem Wasser und dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und ein paar Minuten einweichen lassen.
- Die passierten Tomaten und ebenso die ganzen Tomaten (3 Stück als Deko zurückbehalten) dazugeben.
- Weiters die geschälten und gehackten Knoblauchzehen sowie den Limettensaft begeben.
- Mit dem Standmixer pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
- Die zurückbehaltenen Tomaten halbieren und in etwas Olivenöl mit der Schnittseite anrösten.
- Die Suppe kalt servieren und mit den Tomaten und einem Schuss Olivenöl garnieren.



# Rigatoni al ragu verdure

*Eine Reise nach Italien*

*Heute gibt es italienisch: ein Nudelgericht mit selbst gekochtem, würzigem Ragu. Ragu ist üblicherweise eine Fleischsauce und das was häufig als Bolognese bezeichnet wird. Ragu steht aber auch insgesamt für eine geschmorte und langsam eingeköchelte Sauce – hier aus großen, reifen Tomaten, Zucchini und Aubergine.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 große, fleischige Tomaten (Ochsenherz, Eiertomaten,...)
- 1 kleine Zucchini
- 1 sehr kleine bzw. 1/2 Aubergine
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- frische Kräuter: mehrere Rosmarinzweige, Petersilie, Salbei
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Rigatoni

## ZUBEREITUNG

- Das Gemüse vorbereiten: alles vom Strunk befreien und Tomaten, Zucchini und Aubergine klein würfeln. Auch die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anrösten.
- Tomaten, Zucchini und Aubergine dazugeben. Einköcheln lassen, bis die Tomaten „schmelzen“ und eine Sauce entsteht.
- Mindestens 30 Minuten weiterköcheln – wenn die Sauce am Pfannenboden beginnt, fest zu werden, etwas Wasser (ca. 2–4 cl) zugießen und wieder einköcheln. Diesen Vorgang immer wieder wiederholen – zu lang gibt es nicht.
- Bei der Hälfte der Zeit zwei Rosmarinzweige im Ganzen dazugeben und mitköcheln. Tomatenmark einrühren.
- Die Pasta in kochendem Wasser bissfest garen.
- Den Rosmarin aus dem Ragu nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pasta zum Ragu geben, ebenso das restliche Olivenöl und gut durchrühren.
- Servieren und mit frisch gehackter Petersilie und frisch gehacktem Salbei servieren.





# Zucchini-Risotto

mit Zitrone

*Risotto ist ein beliebtes Gericht der italienischen Küche. Mittelkornreis wird durch langsames und stetiges Zugeben von würziger Brühe gegart, bis eine cremige im Risotto Konsistenz erreicht wird, während die Reiskörner innen noch bissfest sind. Das Risotto wird in Italien als erster Hauptgang „primo piatto“ gegessen*

## ZUTATEN (3-4 PORTIONEN)

- 250 g Risottoreis
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1/8 Liter Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zitrone
- mehrere Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Butter
- 1-2 EL geriebener oder gehobelter Parmesan
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini würfelig schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Den Reis und die Zucchiniwürfel zugeben und kurz mitrösten.
- Mit Wein ablöschen und umrühren.
- Nun bei geringer Hitze (Stufe 1-2) immer wieder etwas Brühe nachgießen und einköcheln lassen.
- Der Vorgang dauert ca. 40 Minuten.
- Den abgerebelten Thymian und einige kleingehackte Rosmarinnadeln dazugeben, ebenso den Schalenabrieb und den Saft der Zitrone.
- Die Butter und den Parmesan unterrühren – dadurch wird das Risotto besonders cremig.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Obstkuchen und fruchtige Torten haben nun  
Hochsaison – nicht zuletzt, weil man sich ob der  
reichen Ernte kaum entscheiden kann, was zuerst  
in die Mehlspeisen kommt: Beeren, Marillen,  
Pfirsiche oder Kirschen? Und nicht zu vergessen  
für perfekte Sommertage: Eiscreme!







# Clafoutis

mit Blaubeeren

*Clafoutis ist eine französische Süßspeise, eine Mischung aus Auflauf und Kuchen. Der Teig besteht vorrangig aus Eiern und Topfen, sodass sich eine luftige Konsistenz, ähnlich wie Palatschinken (Pfannkuchen) ergibt. Clafoutis enthält nur wenig Mehl und ist daher auch eine klassische Low Carb-Mehlspeise.*

## ZUTATEN

- 4 Eier
- 100 g Magertopfen (Magerquark)
- 2 EL Skyr
- 80 ml Milch
- 50 g Mehl
- 50–70 g brauner Zucker (je nach gewünschter Süße)
- 1 Msp. Backpulver
- 300 g Heidelbeeren
- Staubzucker zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Zucker schaumig mixen.
- Topfen, Skyr und Milch zugeben, weiter mixen.
- Dann das Mehl mit dem Backpulver vermengen und auch das zum Teig geben.
- Den Teig in eine Tarteform füllen und die Hälfte der Heidelbeeren über den Teig verteilen.
- Bei 200 Grad für 35 Minuten backen. Nach etwa 15 Minuten den Ofen öffnen und die restlichen Heidelbeeren über den Teig verteilen – jetzt ist die Oberfläche schon etwas gefestigt und die Beeren halten sich gut an der Oberfläche.
- Die letzten 5 Minuten kann die Temperatur auf 250 Grad erhöht werden, falls mehr Bräune gewünscht ist.



# Eiskaltes Beerensüppchen

*mit Lavendel*

*Sommer und Beerendesserts gehören einfach untrennbar zusammen. Es muss nicht immer Kuchen sein: ein cremiges Süppchen kann eiskalt serviert werden und ist eine tolle Alternative zu Eiscreme oder anderem Gefrorenen.*

## ZUTATEN (CA. 2-3 SCHÄLCHEN)

- 200 ml Beerensmoothie
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Handvoll Himbeeren
- einige Heidelbeeren
- 1 EL Lavendelblüten
- 2 EL Skyr oder Joghurt
- 1 TL Agar Agar
- Minze und Lavendelblüten zum Dekorieren

## ZUBEREITUNG

- Den Beerensmoothie in einen Topf geben. Die Lavendelblüten in einen Teebeutel geben und hineinlegen.
- Alles aufkochen. Agar Agar dazugeben und mehrere Minuten sprudelnd köcheln lassen.
- Die Erdbeeren und Himbeeren (bis auf wenige Stück zur Deko) dazugeben und grob pürieren – es dürfen ruhig einige Fruchtstückchen darin bleiben. Lauwarm abkühlen lassen.
- Den Teebeutel mit den Lavendelblüten entfernen und das Beerensüppchen in Schälchen füllen. Auskühlen lassen und im Kühlschrank bzw. vor dem Servieren auch kurz im Gefrierfach kühlen.
- Vor dem Servieren mit den Heidelbeeren, den restlichen Himbeeren, einigen Lavendelblüten und der Minze sowie einem kleinen Klecks Skyr garnieren.





# Joghurt-Parfait

*mit Marillenröster*

*Inmitten der sommerlichen Obstsaison hat die Marille einen festen Platz. Die Ernte der heimischen Marille beginnt etwa Mitte Juli. Der wohl beliebteste Klassiker ist Marillenmarmelade, die auch in klassischen österreichischen Mehlspeisen wie Sachertorte oder Palatschinken verarbeitet wird.*

## **ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

- 250 g griechischer Joghurt
- 150 ml Obers
- 1 TL Vanillestaubzucker
- 1 TL Honig
- 2 Marillen
- 1 TL Amaretto
- 1/2 TL Agar Agar
- Gartenschätze zum Garnieren:  
Walderdbeeren, Ribisel, Lavendel

## **ZUBEREITUNG**

- Das Obers steif schlagen. Griechischen Joghurt mit dem Staubzucker glatt rühren und das Obers vorsichtig unterheben.
- In kleine Förmchen füllen, mit Folie abdecken und 3-4 Stunden tiefkühlen
- In der Zwischenzeit den Marillenröster zubereiten: Die Marillen entsteinen, achteln und in einem Topf mit 8 cl Wasser und dem Agar Agar einköcheln. Ganz kurz mit dem Pürierstab anmischen.
- Zuletzt den Amaretto zugeben und bei abgedrehter Herdplatte ziehen lassen.
- Das Joghurtparfait aus den Förmchen stürzen mit dem Marillenröster toppen und mit den Gartenschätzen garnieren.



# Ananas-Carpaccio

*mit Minze und Pistazien*

*Der Zauber liegt oft im ganz Einfachen: frisch geschnittene Ananas, die toll mariniert ist, schmeckt bei heißen Temperaturen besser als jedes aufwändige Dessert!*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 reife Ananas
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 50 g Kokos-Joghurt
- einige Pistazienkerne

## ZUBEREITUNG

- Die Ananas vom Strunk und der Schale befreien, dann der Länge nach in dünne Stücke schneiden.
- Die Minzeblätter fein hacken. Mit dem Olivenöl und dem Saft der Limette verrühren.
- Die Ananasstücke auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit einem Klecks Joghurt und gehackten Pistazienkernen garnieren.





# Zitronen-Frischkäse-Tarte

*mit Brombeeren und Thymian*

*Diese erfrischend-fruchtige Tarte wird einfach nur gerührt, aber nicht gebacken. Wir kombinieren einen hauchdünnen Keksboden mit einer zitronigen Masse aus Frischkäse und Skyr. Die Tarte fällt daher definitiv in die Kategorie "gesundes und proteinreiches Backen!"*

## **ZUTATEN (1 TARTE CA. 24 CM)**

- 350 g Frischkäse (ich habe light verwendet, muss aber nicht sein)
- 200 g Soja-Skyr
- 2-3 EL Staubzucker
- 1 1/2 Pkg. Agar Agar (eine Packung geliert 500 ml Flüssigkeit)
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 50 g Vollkornkekse
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Agavendicksaft
- eine Handvoll Brombeeren
- einige Zweige frischer Thymian

## **ZUBEREITUNG**

- Die Kekse in einem Mörser zerkleinern.
- Mit dem Öl und dem Agavendicksaft gut vermengen.
- Die Keksmasse mit den Händen gleichmäßig in die Tarteform drücken.
- Frischkäse und Skyr mit Zitronensaft, Schalenabrieb und Staubzucker glatt rühren.
- 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen und das Agar Agar mit dem Schneebesen einrühren. Schnell vom Herd ziehen und einen halben Schöpflöffel der Frischkäsemasse dazugeben.
- Sehr schnell mit dem Schneebesen verrühren, diese Masse dann zurück zur restlichen Frischkäsemasse geben und erneut gut durchrühren. Durch die Vermengung mit der Frischkäsemasse in zwei Schritten soll die Klümpchenbildung verhindert werden.
- Die Masse in die Tarteform gießen und mit Brombeeren belegen.
- Über Nacht erkalten lassen – auch wenn die Tarte schon vorher fest wirkt, bindet die Masse erst nach einigen Stunden richtig gut und hält auch den Boden gut zusammen.
- Vor dem Servieren mit frisch abgerebeltem Thymian bestreuen.



# Caffé-Ricotta-Creme

mit Olivenöl

*Ein Dessertklassiker der italienischen Küche ist Ricotta-Creme, die wunderbar luftig und moussig zum Löffeln ist. Die Kombination aus reichhaltiger Sahne und milchig-säuerlichem Ricotta wird gerne mit einigen Tropfen gutem Olivenöl serviert.*

## ZUTATEN (3 GLÄSER)

- 125 ml Obers
- 125 g Ricotta
- 1 gehäufte EL Staubzucker
- 3 cl starker Espresso
- 1 EL Haselnüsse
- 1 EL Pistazien
- Schokospäne
- einige Brombeeren, ersatzweise auch andere Beeren, Trauben oder frische Feigen
- gutes Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Das Obers steif schlagen.
- Den Staubzucker untermixen und den Espresso einrühren.
- Den Ricotta dazugeben und noch einmal gut durchmixen.
- In hübsche Gläser füllen und kalt stellen.
- Zum Servieren die Nüsse und die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten.
- Die Ricottacreme mit Nüssen, Beeren und Schokospänen garnieren.
- Zuletzt über jede Portion einige Tropfen Olivenöl träufeln





# Stachelbeer-Tartelettes

*mit Baiserhaube*

*Zwischen den farbenfrohen Himbeeren, Ribisel und Heidelbeeren kommt eine Beerensorte eher selten zur Geltung: die Stachelbeere.*

*Stachelbeeren schmecken süß-säuerlich und sie können wie andere Beerensorten wunderbar zu Kompott, Mus oder Marmelade gekocht werden.*

## **ZUTATEN (3 TARTELETTES)**

- 120 g Mehl
- 70 g Butter kalt
- 30 g Zucker
- 1 Eidotter
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Vanillemark

Für die Füllung:

- 100 g rote Fruchtmarmelade (Beeren)
- 120 g Stachelbeeren
- 1 Eiweiß
- 50 g Kristallzucker

## **ZUBEREITUNG**

- Die kalte Butter klein würfeln und mit allen anderen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben. Mit den Händen rasch zu einem homogenen Teig kneten.
- Bei Bedarf (wenn der Teig sehr mürbe ist und bröselt), 1-2 EL kaltes Wasser zugeben.
- Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig dritteln und in drei Tarteletteförmchen drücken, sodass er am Boden und an den Rändern etwa gleich dick ist.
- Mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchen befüllen – 12 Minuten im Ofen blindbacken.
- In der Zwischenzeit die Stachelbeeren putzen und halbieren.
- Die Tartelettes aus dem Ofen nehmen und jeweils mit einem großzügigen Klecks Marmelade füllen, mit Stachelbeeren eng belegen.
- Wieder in den Ofen schieben und weitere 12 Minuten backen. Die Tartelettes sollen goldbraun sein.
- Aus dem Ofen holen und auskühlen lassen – nun das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann nach und nach etwas Zucker einrieseln lassen, weitere 5 Minuten schlagen.
- Die Baisermasse in eine Spritztülle füllen und dekorativ auf die Tartelettes spritzen. Mit dem Küchenbrenner abflämmen.



# Crème brûlée

mit Marillen

*Crème brûlée ist ein klassisches Dessert der französischen Küche – einfach und raffiniert zugleich. Ein Ei-Milch-Gemisch wird im Wasserbad sanft gestockt – finalisiert wird mit einer nicht zu dünnen Schicht aus karamellisiertem Zucker.*

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 Eidotter
- 250 ml Obers (Sahne)
- 160 ml Milch (3,5% Fett)
- 75 g Kristallzucker + 2 EL zum Karamellisieren
- 3 Marillen
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 Msp. Zitronenschalenabrieb
- 1 Msp. Orangenschalenabrieb

## ZUBEREITUNG

- Die Marillen pürieren und durch ein Sieb passieren – zur Seite stellen.
- Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen.
- Milch, Obers, Vanille und Schalenabriebe in einem Topf erhitzen und kurz vor dem Kochen vom Herd ziehen. Etwas auskühlen lassen und die warme Milchmischung dann langsam unter Rühren zur Eimasse gießen.
- Zuletzt noch das Marillensüßpüree unterheben.
- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
- Die Eimasse in Förmchen füllen und diese in eine Ofenform stellen.
- Wasser zum Kochen bringen und in die Ofenform füllen, sodass die Schälchen fast zur Gänze im Wasserbad stehen.
- 50 Minuten im Backofen garen – die Masse wird durch diese sanfte Hitze und das Wasserbad cremig fest und stockt, flockt aber nicht aus.
- Nach dem Herausnehmen abkühlen lassen und im Kühlschrank weiter durchkühlen – Crème brûlée wird kalt gegessen.
- Zum Servieren am Tisch mit 1 gestrichenen Teelöffel Kristallzucker bestreuen und mit dem Gasbrenner karamellisieren.





# Joghurt-Ribisel-Muffins

*Fruchtig und leicht*

*Diese Ribiselmuffins werden passend zur sommerlichen Leichtigkeit mit einem flaumig-erfrischenden Joghurt-Öl-Teig gemacht. Die frischen, roten Beeren werden als Farbtupfer und fruchtige Komponente mitgebacken.*

## **ZUTATEN (12 MUFFINS)**

- 2 Eier
- 250 g Joghurt
- 80 g Zucker (wer es gerne süß mag, kann auch bis zu 100 g verwenden)
- 125 ml Öl
- 250 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- eine Handvoll frische Ribisel-Reben

## **ZUBEREITUNG**

- Die Eier mit dem Zucker schaumig mixen.
- Das Joghurt und das Öl dazugeben, kurz durchrühren.
- Mehl mit dem Backpulver vermischen und untermixen.
- 10-12 Reben frische Ribisel abperlen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Den Teig in Muffinsförmchen füllen, noch ein paar Ribisel sanft in die Teigoberfläche drücken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20-22 Minuten backen.



# Ananas-Eis

mit Ingwer

*Habt ihr schon einmal Eis selbst gemacht? Es lohnt sich auf jeden Fall, es zu ausprobieren! Es ist einfacher als gedacht, und dem selbstgemachten Eis kann man jede beliebige, auch kreative Geschmacksnote geben.*

## ZUTATEN (250 ML EIS)

- 100 g reife Ananas (ohne Schale und Strunk)
- 50 g Kristallzucker
- 2 Dotter
- 1 gehäufte TL Ingwer (wenn verfügbar, ersatzweise ein ca. 1 cm großes Stück Ingwer fein gehackt)
- 1 TL Limettensaft
- 150 ml Obers

## ZUBEREITUNG

- Das Fruchtfleisch der Ananas in kleine Stücke schneiden. Mit der Hälfte des Zuckers in einen Topf geben und erhitzen.
- Sobald der Zucker anschmilzt, mit dem Pürierstab anpürieren, sodass reichlich flüssige Masse entsteht. Den Limettensaft und das Ingwerpulver zugeben.
- Weiter einköcheln lassen (wie Marmelade). Zuletzt fein pürieren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Die Hälfte des Obers steif schlagen und einstweilen kalt stellen.
- Nun die Dotter mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, dann das flüssige Obers mit dem Schneebesen unterrühren, sodass eine cremige Masse entsteht.
- Nun die Dottermasse unter ständigem Rühren in die Fruchtmasse (darf ruhig noch lauwarm sein) einrühren.
- Nun das steif geschlagene Obers unterheben.
- In eine feste Form füllen und entweder in der Eismaschine rühren oder im Tiefkühlfach einige Stunden kalt stellen. Nach Möglichkeit regelmäßig durchrühren. Wenn das Eis längere Zeit eingefroren ist, muss man es vor dem Servieren kurz antauen lassen.





# Himbeersorbet

mit Gin

*Die Zubereitung von Sorbet ist denkbar einfach – sie bedarf nur weniger Grundzutaten. Die Geschmacksbeigaben sind quasi frei wählbar. Wichtig im Rezept ist das Eiweiß. Es sorgt dafür, dass sich in der Masse keine Eiskristalle bilden, sondern das Sorbet eine schöne cremige Konsistenz bekommt.*

## ZUTATEN (CA. 600 ML SORBET)

- 500 g Himbeeren
- 150 ml Wasser
- 2 Eiweiß
- 180 g Kristallzucker
- 4 EL Gin
- 1 EL Zitronensaft
- frische Himbeeren zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Himbeeren und den in Stücke geschnittenen Rhabarber mit dem Wasser und dem Zucker in einen Topf geben und köcheln, bis das Obst zerfällt.
- Mit dem Stabmixer gut durchpürieren.
- Auskühlen lassen, mit Gin und Zitronensaft abschmecken.
- Das Eiweiß steif schlagen und unter das Fruchtpüree heben.
- In eine Gefrierform füllen und mit frischen Himbeeren garnieren.
- Mindestens 4 Stunden gefrieren lassen (TK, ohne Eismaschine), gerne einmal durchrühren und weiter gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine benutzt und Zeit hat, sieht am Besten regelmäßig nach, rührt kurz durch und entnimmt das Sorbet, wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer das Sorbet über Nacht gefriert, lässt es kurz antauen, damit es portionierbar ist.



# Kokos-Pancakes

*mit Kirschen*

*Pancakes sind ein tolles Frühstück – aber nicht nur! Wir wäre es mit einem Dessert, in dem Kirsche und Kokos als perfektes Paar auftreten? Die Pancakes schmecken herrlich sommerlich!*

## ZUTATEN (CA. 10 STÜCK)

- 1 Ei
- 170 ml Milch
- 100 g Mehl
- 3 EL Kokosflocken
- Sonnenblumenöl zum Herausbacken

Zum Toppen:

- 200 g Kirschen
- 3 EL brauner Zucker
- 5–6 EL Kirschmarmelade
- 4 EL Kokosflocken

## ZUBEREITUNG

- Ei, Milch, Mehl und Kokosflocken mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig rühren. Gegebenenfalls noch etwas mehr Milch oder Mehl zugeben.
- Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl ausstreichen, erhitzen und kleine Kleckse Teig (Durchmesser ca. 5 cm) setzen.
- Die Kirschen entkernen und halbieren, in einer Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen. Wenn der Zucker zu karamellisieren beginnt, nochmal mit 4 cl Wasser aufgießen und einkochen lassen.
- Die Kokosflocken in einer Pfanne anrösten – ohne Öl unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie Farbe annehmen, dann gleich vom Herd nehmen.
- Zum Anrichten pro Portion jeweils 4 Pancakes mit Marmelade bestreichen und stapeln, mit dem fünften Pancake abschließen und einen Holzspieß durchstecken. Die warmen Kirschen über den Pancake-Turm verteilen.





EINLADUNGZUMESSEN



EINLADUNGZUMESSEN

*In der nächsten Ausgabe dreht sich alles um die  
Herbstschätze Pilze und Kürbis!!*