

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Frühstück / Jause

Baked Oats

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 reife Bananen
- 280 g Haferflocken
- 500 ml Milch oder Haferdrink

Für den Belag:

- Beeren
- geriebene Nüsse



© shutterstock.com

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit Haferflocken und Milch mischen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Noch cremiger wird es, wenn man die 3 Zutaten mit einem Mixer püriert. Den Haferflocken-Auflauf je nach Vorliebe mit Beeren und Nüssen garnieren und 20 Minuten backen. Die Baked Oats warm oder kalt genießen.

Couscous-Salat mit Erdbeeren und Gurke

Zutaten:

- 100 g Couscous
- 2 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 Gurke
- 150 g Erdbeeren
- 4 Datteln
- frische Minze gehackt
- Salz



© exclusive-design/shutterstock.com

Zubereitung:

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Erdbeeren, Gurke und Datteln in kleine Stücke schneiden. Rapsöl und Balsamicoessig zum Couscous geben und unterrühren. Danach Erdbeeren, Gurke, Datteln und Minze vorsichtig unterheben. Mit Salz abschmecken.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Suppe

Zweierlei Paprikasuppe

Zutaten für 4 Portionen:

Gelbe Paprikasuppe

- 2 gelbe Paprika
- 1 weiße Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Currypulver
- 250 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Rote Paprikasuppe

- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gelbe Paprikasuppe

Die gelben Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse in Olivenöl 4–5 Minuten andünsten, Currypulver zugeben, kurz anrösten und mit Suppe oder Wasser aufgießen. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen und fein pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Paprikasuppe

Die roten Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse in Olivenöl 3–4 Minuten lang kräftig anrösten. Paprikapulver und Tomatenmark einrühren und mit Suppe oder Wasser aufgießen. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen und ebenfalls fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Die beiden Suppen jeweils in ein Gefäß geben, kurz mit einem Quirl aufschäumen und gleichzeitig in die Teller gießen, so entsteht ein schöner Farbverlauf.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Hauptspeisen

Ofenerdapfel mit Tsatsiki

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große oder 8 mittelgroße Erdäpfel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Gurke
- 200 g Naturjoghurt
- ½ Becher Sauerrahm
- ½ Zitrone
- 1 TL frischer gehackter Dill
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer



© LiliGraphie/shutterstock.com

Zubereitung:

Backrohr auf 200°C (Umluft) vorheizen. Erdäpfel gut waschen und mit einer Gabel ein paar Mal einstechen. Die Erdäpfel in eine ofenfeste Form legen, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Die Erdäpfel ca. 1 Stunde im Backrohr backen.

Für das Tsatsiki die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Gurke grob reiben und auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen. Die Gurke mit dem Geschirrtuch einschlagen und anschließend mithilfe des Geschirrtuchs auswringen. Das Joghurt in einer Schüssel mit dem Sauerrahm glatrühren. Den Saft einer halben Zitrone, das Olivenöl, den gehackten Dill, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren. Danach die Gurkenraspeln unterheben und abschmecken.

Die gegarten Erdäpfel der Länge nach halbieren, mit dem Tsatsiki befüllen und auf Tellern anrichten.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Shakshuka - eine orientalische Köstlichkeit

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL süßes Paprikapulver
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)
- 1 Dose/Glas ganze geschälte Tomaten (380g)
- Salz und Pfeffer
- 100 g Schafskäse
- 4 Eier
- 2 bis 3 EL frischer Koriander
- Vollkornbrot zum Servieren



© Olef/shutterstock.com

Tipp: Aus Hygienegründen sollten die Eier für Kinder unter 4 Jahren gänzlich durchgegart sein!



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne (sollte auch für das Backrohr geeignet sein) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten schmoren, bis sie schön weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Für die letzten 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen.

Das Backrohr auf 190°C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer zum Gemüse in der Pfanne geben und für eine Minute mitrösten.

Tomaten aus der Dose ebenfalls hinzufügen und die Tomaten mit einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und unter die Soße rühren.

Anschließend mit einem Löffel eine Mulde in die Soße formen, die Eier aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben.

Die Pfanne in das Backrohr geben und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Vor dem Servieren mit frischem, gehackten Koriander bestreuen. Das Shakshuka mit einer Scheibe Brot genießen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Veggie-Burger mit Kidneybohnen

Zutaten für 4 Patties (4 Personen):

- 480 g Kidneybohnen (1 Dose)
- 100 g Haferflocken
- 80 g Zwiebel
- 1 EL Öl
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Senf
- 2 EL Sojasauce
- 2 Spritzer Worcestershire Sauce
- 1 EL selbstgemachte Suppenwürze (oder Gemüsesuppenpulver)
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zum Anrichten der Burger:

- 4 Vollkorn-Buns
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelber Paprika
- 1 Gurke (und/oder 1 Tomate)
- 4 große Blätter eines Häuptelsalats



Tipp: Macht man mehr von der Patty-Masse, können daraus auch gleich Veggie-Laibchen geformt und für einen späteren Verzehr eingefroren werden!



Zubereitung:

Dose mit Kidneybohnen öffnen und die Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl goldgelb bräunen. Die Kidney-Bohnen mit einer Gabel (oder einem Mörser) zerdrücken – dann mit der Zwiebel, den Haferflocken und allen anderen Zutaten in einer Schüssel gut durchmengen. Lassen Sie die Masse zumindest drei Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank rasten.

Nach dem Rasten die Masse nochmals gut durchmischen und auch abschmecken – falls notwendig noch ein wenig Salz oder Pfeffer dazu geben!

Formen Sie aus der Masse vier Patties (flache, runde Laibchen ca. 1,5 cm hoch) und braten Sie diese bei mittlerer Hitze langsam an.

Wärmen Sie die Buns in der Mikrowelle vor und richten Sie die Burger mit grünem Salatblatt, einer Gurkenscheibe (und/oder einer Tomatenscheibe) und einer Scheibe Paprika an!

Bun (engl.): kleines, weiches, rundes Brötchen

Patty (engl.) im Original: Faschiertes Fleisch rund und flach geformt

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Süßes

Polentataler mit Beerenpüree

Zutaten (4 Personen):

Für die Polentataler

- 400 ml Milch
- 100 g Maisgrieß (Polenta)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Muskatpulver



© sematadesign/shutterstock.com

Für das Beerenpüree

- 400 g Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren
- 3 EL Staubzucker (gesiebt)
- etwas Staubzucker und frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Den Maisgrieß hinzugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Den Maisgrieß vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein kleines Backblech beölen. Die Eier trennen und das Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Den Zucker dabei löffelweise einrühren. Eigelbe, Zimt, Nelke und Muskat in die abgekühlte Polentamasse einrühren. Den Eischnee unterheben und in die Backform füllen. Die Masse auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit kann das Beerenpüree zubereitet werden. Dafür die Beeren und den Zucker leicht erhitzen. Danach zu einer feinen Masse pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Polenta wieder abkühlen lassen und anschließend mit einem Kreis-Ausstecher oder einem umgedrehten Glas Kreise ausstechen.

Die Polentataler mit dem Beerenpüree auf Tellern anrichten, mit Staubzucker und Minzblatt garnieren.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Stachelbeermuffins

Zutaten:

- 275 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 125 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 4 EL Milch
- 150 g Butter
- 250 g Stachelbeeren
- 100 g Kochschokolade gehackt

Zubereitung:

Die Stachelbeeren waschen und putzen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Muffinbackblech mit Papierförmchen auslegen.

Das Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier, Milch und die flüssige Butter dazugeben und mit dem Mixer rasch zu einem Teig rühren. Die vorbereiteten Stachelbeeren und die gehackte Schokolade unterheben und in die Muffinförmchen füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.



© almaje/shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Sommer

Getränk

Kirschlimonade

Zutaten:

- 250 g Kirschen entsteint
- 1 EL Feinkristallzucker
- Saft von 1 Zitrone (unbehandelt)
- Leitungswasser oder Mineralwasser
- Eiswürfel nach Belieben



© pimlena/shutterstock.com

Zubereitung:

Entsteinte Kirschen, Zucker sowie Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse ohne Stückchen mixen.

Die Masse durch ein feines Sieb in einen Krug passieren. Eiswürfel nach Belieben hinzugeben und mit Wasser aufgießen.

Kräuter-Eiswürfel

Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 3 Beutel Kräutertee (z.B. Pfefferminze)
- 2 EL Holunderblütensirup
- 1 Handvoll frische Kräuter (Melisse, Minze, Thymian...)



© SHUSTIKOVA INESSA/shutterstock.com

Zubereitung:

Wasser aufkochen und über die Kräutertee-Beutel gießen. Den Tee 5-10 Minuten ziehen lassen. Den Holundersirup hinzugeben und den Tee abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und etwas zerkleinern. Die Kräuter in Eiswürfelbehältern verteilen und mit dem Tee aufgießen. Den befüllten Eiswürfelbehälter für mindestens zwei Stunden einfrieren.

Die erfrischenden Eiswürfel in Leitungs- oder Mineralwasser genießen.