

Rezepte für den Sommer



„Was koche ich heute?“ Sie haben frisches Gemüse bekommen und wissen nicht, was Sie damit zubereiten könnten? Für den Sommer haben wir hier unsere Lieblingsrezepte für Sie zusammengestellt.

1. Zucchini-Puffer mit Tsatsiki
2. Sommerliche Gurken-Suppe mit Räucherlachs und Zitronen-Crème Fraîche
3. Spargel-Eier-Salat
4. Abzischer
5. Gefüllte Wassermelone
6. Himbeer-Johannisbeer-Konfitüre
7. Quark-Tiramisu mit Heidelbeeren
8. Gegrillte Zucchini
9. Picadillo - spanischer Aufstrich
10. Schnelle Auberginen-Pasta
11. Kekstorte mit roter Grütze
12. Mangold-Quiche mit Champignons



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit. Schauen Sie doch gerne auch zu unseren Rezeptvorschlägen für die anderen Jahreszeiten.

Ihre rollende Gemüsebox

1. Zucchini-Puffer mit Tsatsiki

Zutaten:

Tsatsiki:

1 Schlangengurke
500 g griechischer Joghurt
3 Knoblauchzehen
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
2/3 Bund Dill
Meersalz & Pfeffer

Zucchini-Puffer:

500 g Zucchini
1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl
150 g Feta
1/3 Bund Dill
1 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 Knoblauchzehe
3 Eier
40 g Mehl
20 g Paniermehl
1 TL Backpulver
4 EL Bratöl
Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Für das Tsatsiki die Gurke auf der groben Seite der Reibe reiben, danach in einem feinen Sieb gut ausdrücken. Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Essig verrühren. Gurkenraspeln und feingehackten Dill unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Puffer zubereiten: Zucchini auf der feinen Seite der Reibe reiben, in einem feinen Sieb ausdrücken. Je trockener die Raspel sind, desto besser gelingen die Puffer. In einer Schüssel die Zucchini-Raspel mit den feingehackten Lauchzwiebeln, Olivenöl, zerkrümeltem Feta, fein gehacktem Dill, Zitronensaft und -schale, der gepressten Knoblauchzehe und leicht geschlagenen Eiern gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Mehl, Paniermehl und Backpulver vermischen und unter die Zucchini-Masse rühren; alles gut vermischen. In einer Pfanne 2 EL Bratöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchini-Masse mit Abstand zueinander mit einem Esslöffel die Pfanne geben, etwas plattdrücken (die Puffer sind 1 cm hoch und haben einen Durchmesser von 8 cm) und von jeder Seite goldbraun braten. Ggf. auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis alle Puffer fertig sind.

Quelle: Ökokiste

2. Sommerliche Gurken-Suppe mit Räucherlachs und Zitronen-Crème Fraîche

Zutaten:

1 Schlangengurke
1 Schalotte oder rote Zwiebel
1 Bund Dill
1 Zitrone
1 Packung Räucherlachs
1 Becher Crème Fraîche
200 ml Sahne
300 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Olivenöl zum Andünsten
Olivenöl oder Zitronen-Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung:

Die Gurke waschen, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten klein würfeln. Den Dill fein schneiden. Die Zitrone auspressen, die Lachsscheiben in mundgerechte Streifen schneiden. Die Crème Fraîche mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensaftes verrühren.

Die Schalotten in etwas Öl glasig dünsten. Die Gurkenstücke unterrühren und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Sahne und Lachsstreifen in die Suppe geben und nochmal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Hälfte des Dills dazugeben und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit restlichem Dill, je einem EL der vorbereiteten Zitronen-Crème Fraîche und ein paar Tropfen Olivenöl (besonders gut: Zitronen-Olivenöl) servieren.

Quelle: Ökokiste



3. Spargel-Eier-Salat

Zutaten:

500 g Spargel
3 hartgekochte Eier
2 TL Senf
2 EL Essig
3 EL Öl
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den geschälten Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter ca. 20 Minuten bissfest kochen. Aus dem Spargelwasser nehmen, gut abtropfen und auskühlen lassen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Eier in Scheiben schneiden. Restlichen Zutaten zu einer Marinade rühren und alles locker vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Tagwerk Ökokiste

4. Abzischer

Zutaten:

3-4 reife Pfirsiche
0,35 l Bio-Zisch Orange
0,25 l Orangensaft
2-4 EL Zuckersirup
Zitrusfrüchte nach Belieben zum Garnieren

Zubereitung:

Für den Zuckersirup 100 ml Wasser mit 100 g Zucker aufkochen und kaltstellen. Von sehr reifen Pfirsichen die Haut abziehen und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Zutaten auf ein mit Crasheis gefülltes Glas gießen und mit Zitrusfrüchten garnieren.

Quelle: Weiling Naturkost



5. Gefüllte Wassermelone

Zutaten:

1 Wassermelone
verschiedene Käsesorten
Parmaschinken (pro
Person 2-3 Scheiben)
1-2 EL Zitronen-Balsamico
1-2 EL Zitronenöl
1-2 EL Olivenöl
etwas Minze
etwas Kresse
Honig-Senfsauce:
2 EL Akazienhonig
1 EL grober Senf
2-3 EL Crème fraîche
Zitronensaft
Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Wassermelone halbieren und mit einem Kugelausstecher, falls zur Hand, aushöhlen. Den Käse in Würfel oder Scheiben schneiden. Parmaschinken, Melonenkugeln und Käse mischen. Zitronen-Balsamico, Zitronenöl und Olivenöl darüber geben. In der ausgehöhlten Wassermelone anrichten. Für die Honig-Senfsauce den Honig, Senf und Crème fraîche miteinander verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip zur gefüllten Melone servieren.

Quelle: Bioladen



6. Himbeer-Johannisbeer-Konfitüre

Zutaten:

500 g Himbeeren
500 g rote Johannisbeeren
1 Pck. 2:1 Gelierzucker
evtl. noch Zucker
100 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Himbeeren sorgfältig verlesen, entstielen, wiegen. Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen, entstielen und ebenfalls wiegen. Die Früchte zerdrücken (am besten mit einem Stampfer). Die weitere Verarbeitung erfolgt nach der Anleitung auf der Gelierzucker-Packung wie folgt: 1 kg reife Früchte waschen, fein zerkleinern, mit 500 g Gelierzucker mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Mind. 2 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Dann 100 ml Zitronensaft hinzufügen und weitere 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Für eine Gelierprobe nach Ende der Kochzeit einen Esslöffel der Fruchtzubereitung auf einen kalten Teller geben und kurz abkühlen lassen. Ist die Masse nicht fest genug, weitere 1-2 Minuten weiterkochen lassen. Anschließend fertiges Kochgut sofort bis zum obersten Rand in vorbereitete Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen. Tipp: Bei sauren Früchten (z. B. Johannisbeeren, Quitten, Stachelbeeren) kann die Zitronensaftmenge reduziert werden.

Quelle: Ökokiste

7. Quark-Tiramisu mit Heidelbeeren

Zutaten:

3 Blatt Gelatine
250 ml Milch
4 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Vanillepudding-
pulver
200 g Magerquark
150 g Joghurt
150 g Heidelbeeren
180 g Löffelbiskuits
125 ml Heidelbeersaft

Zubereitung:

Gelatine einweichen. Aus Milch, Zucker, Vanillezucker und Vanillepuddingpulver einen Pudding kochen. Gelatine darin auflösen, Creme kalt rühren. Quark und Joghurt unter die Creme rühren. Beeren verlesen und unterheben. Masse mit dem Löffelbiskuit abwechselnd in eine eckige Form schichten, dabei die Biskuits mit Heidelbeersaft oder Brombeersaft beträufeln. Die letzte Schicht bildet die Creme. Tiramisu über Nacht kaltstellen, mit Puderzucker bestreuen und servieren. Man kann auch anderes Obst nehmen, dann immer Saft des jeweiligen Obstes verwenden.

Quelle: Weiling Naturkost



8. Gegrillte Zucchini

Zutaten:

400 g Zucchini
4 EL Zitronensaft
1TL abgeriebene
Zitronenschale
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
2 TL Kräuter der Provence
500 g Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Balsamico Bianco
2 EL Olivenöl
250 g Mozzarella
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und kleine Zucchini längs, bzw. große quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und -schale, Kräuter, gehackten Knoblauch und Olivenöl mischen und die Scheiben darin etwa 1 Stunde marinieren. Tomaten halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln und beide Zutaten mit Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella ebenfalls klein würfeln. Zucchini aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten garen. Auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort mit Mozzarella bestreuen, damit der Käse leicht schmelzen kann. Jeweils etwas Tomatensauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren. (Die Zucchini erst nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen, damit diese kein „Wasser ziehen“ und schön saftig bleiben.)

Quelle: Weiling Naturkost

9. Picadillo - spanischer Aufstrich

Zutaten:	Zubereitung:
2 Tomaten 100 g Gurke 1 grüne Paprika ½ Bund Petersilie 1 Zweig Zitronenmelisse ½ Zitrone 1 EL Tomatenmark 2 TL Olivenöl Tabasco	Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Gurke längs halbieren und die Kerne ebenfalls entfernen, die Paprika putzen. Das gesamte Gemüse klein würfeln, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und abtropfen lassen. Petersilie und Zitronenmelisse waschen und fein hacken. Tomatenmark, Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren und mit dem Gemüse und den Kräutern vermengen. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf Weißbrot als Vorspeise zu mediterranen Gerichten.

Quelle: Die Märkische Kiste

10. Schnelle Auberginen-Pasta

Zutaten:	Zubereitung:
1 große Aubergine 4 Tomaten 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 Handvoll Basilikum 1 Glas Tomatensoße 500 g Spaghetti Olivenöl Salz & Pfeffer	Aubergine und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel in einer Pfanne glasig andünsten, zuerst den Knoblauch und dann die Aubergine hinzugeben. Nach ca. 5 Minuten die Tomatensoße einrühren. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Soße köcheln lassen, derweil das Basilikum waschen und grob hacken. Wenn die Aubergine weich ist, die frischen Tomaten und das Basilikum hinzugeben und kurz mit erwärmen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Nudeln kurz in Olivenöl schwenken und mit der Soße servieren.

Quelle: Märkische Kiste

11. Kekstorte mit roter Grütze

Zutaten:	Zubereitung:
300 g Beeren 200g Butterkekse 200 g Zartbitterkuvertüre 1 Pck. rote Fruchtgrütze 2 Becher Schmand 2 Pck. Vanillezucker 2 Pck. Sahnesteif 80 g Zucker	Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Die Zartbitterkuvertüre grob zerkleinern und zusammen mit der Butter über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Den Boden einer 20 cm Springform mit Backpapier auslegen. Die flüssige Schokolade unter die Kekse mischen und auf dem Boden verteilen und andrücken. Für 20 Minuten kaltstellen. 2 Becher Schmand mit 40 g Zucker, 1 Vanillezucker und den 2 Sahnesteif verrühren. Das ergibt eine relativ feste Masse. Diese Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die rote Grütze nach Packungsanweisung mit dem 2. Päckchen Vanillezucker und den anderen 40 g Zucker aufkochen. Wichtig: Mit der Hälfte der auf der Packung angegebenen Menge an Wasser zubereiten. In die fertige Grütze die Beeren einrühren, ein paar für die Deko zurückbehalten. Die rote Grütze auf dem Schmand verteilen, mit Beeren dekorieren und kaltstellen. Sie können die rote Grütze auch frisch selbst zubereiten.

Quelle: Märkische Kiste



12. Mangold-Quiche mit Champignons

Zutaten:

300g Weizenvollkornmehl
½ Würfel Hefe
125 ml lauwarme Milch
1 TL Honig
1 TL Kräutersalz
1 TL Oregano
50 g gemahlene Haselnüsse
2-3 EL Olivenöl
150 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Stauden Mangold
3 Eier
200 ml Sahne
100 g geriebenen Emmentaler Käse
Kräutersalz & Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung:

Weizenvollkornmehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen. Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Pilzen in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Mangold zu den Pilzen geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180 – 200 °C ca. 40 Minuten backen.

Quelle: Weiling Naturkost

