

# FrISCHE Sommerküche mit Erdbeeren und Spargel

gibt es auch in dieser Ausgabe.

Ein sommerliches Gericht "Crepes gefüllt mit Spargel, Zuckerschoten und Kräutern" ist schnell gemacht und ist sehr lecker. Grillen ist in dieser Jahreszeit immer das Thema. Wir haben einen "Party- und Grillsalat" vorbereitet. Geraspelte Möhren und Sellerie aus dem Glas sind etwas ungewöhnlich, aber im Zusammenhang mit den frischen Zutaten gibt das einen besonderen Geschmack. Die "Erdbeertorte mit Kuss" ist ganz einfach zu machen. Der "Kuss" ist eine Masse aus Sahne, Quark und Schokoküssen. "Milchreis mit Aroma" ist unserer heutiges Dessert. Das Rezept kann auch zum Hauptgericht werden wenn man statt Alkohol verschiedene Säfte verwendet.

## Crepes gefüllt mit Spargel, Zuckerschoten und Kräutern



### Zutaten für 4 Personen:

#### Teig:

3 Eier  
200 ml Milch  
140 g Mehl  
1/2 P Backpulver  
2 Prisen Salz  
2 EL Butterschmalz

#### Füllung:

300 g weißer Spargel, evtl. Bruchspargel  
6 EL Zuckerschoten, hier TK-Produkt  
5 Kirschtomaten  
2 Schalotten  
2 EL Rapsöl  
200 ml Gemüsebrühe  
200-250 g Schmelzkäse natur Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
Petersilie  
Kresse  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Alle Teigzutaten gut vermischen und den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und nach und nach die Crepes fertig backen. Beiseite stellen.

Spargel schälen, vom Stängende etwas abschneiden und in passende Stücke schneiden. Kirschtomaten vierteln. Schalotten pellen und in ganz feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in Röllchen und Kresse vom Beet schneiden.

Rapsöl in einen Topf geben und erhitzen. Schalotten kurz andünsten und vorbereiteten Spargel zugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen, Zuckerschoten zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Flüssigkeit vom Gemüse abgießen und den Schmelzkäse einrühren.

Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.

### Anrichten:

Die Crepes zu Tüten formen und die Füllung in die Crepes geben. Tomatenviertel darauf verteilen und mit den Kräutern bestreuen.

## Party- und Grillsalat



### Zutaten für 4-6 Personen:

6-8 kleine bis mittlere Kartoffeln, festkochend  
3 Eier hart gekocht  
120 g Fleischwurst  
2 Gewürzgurken  
1/2 Glas Sellerie, geraspelt, etwa 200 g Selleriesalat abgetropft  
1/2 Glas Möhren geraspelt, etwa 100-120 g Möhrensalat abgetropft

#### Dressing:

200 g Schmand  
100 g Sahne  
1 EL Majonaisse  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
einige Tropfen Ahornsirup  
Essig, Weißweinessig

#### Deko:

Eiscreiben, saure Gurken Sticks, grober Steakpfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen, Kartoffeln abschrecken und pellen. Kartoffeln in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

Eier hart kochen, pellen und würfeln.

Fleischwurst und Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Selleriesalat in ein Sieb geben und die Flüssigkeit dabei auffangen, Möhren abtropfen lassen.

Alle Zutaten wie Kartoffeln, Eier, Fleischwurst, Gewürzgurken sowie Sellerie- und Möhrensalat in eine große Schüssel geben und gut mischen.

Schmand mit Sahne, Majonaisse und Sellerieflüssigkeit gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, sowie etwas Essig würzig abschmecken.

### Servieren:

Salat in einer großen Schüssel servieren. Dekorieren mit Eiscreiben und Gurkensticks. Dazu serviert man frisches Bauernbrot oder Baguette. Dieser Salat ist gleichzeitig ein leckerer Partysalat, sowie auch ein würziger Grillsalat

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Erdbeertorte mit Kuss



### Zutaten:

#### Boden:

2 Eier  
1 EL kaltes Wasser  
75 g Zucker  
50 g Mehl  
50 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
Zitronenabrieb  
Butter zum Einfetten der Form

#### Belag:

600-700 g Erdbeeren  
250 g Quark, Magerstufe  
1 EL Zitronensaft  
8 große Schokoküsse  
200 ml Sahne  
1 P Sahnesteif

#### Verzieren:

hier Erdbeeren mit Zitronenmelisse  
alternativ die Waffeln der Schokoküsse, Raspelschokolade

### Zubereitung:

Eier mit Wasser schaumig rühren, dann den Zucker zugeben. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Zitronenabrieb einrühren. Eine Tortenbodenform mit Butter ausfetten und den Teig einfüllen.

Backen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 12-15 Minuten.

Erdbeeren putzen, waschen, Kelchblätter entfernen, evtl. halbieren und auf dem Tortenboden verteilen.

Quark mit Zitronensaft verrühren, die Schaummasse von den Schoko-Küssen abstreifen und unter sie Quarkmasse rühren. Waffeln zurück lassen.

Sahne mit Sahnesteif sehr steif schlagen und unter die Quark-Schaummasse ziehen. Die Masse auf den erkalteten Boden streichen und kühl stellen.

Erdbeeren und Zitronenmelisse sehen als Deko sehr gut aus. Wer es noch schokoladiger möchte, gibt noch etwas Raspelschokolade auf den Kuchen.

### Anmerkung:

Im Belag ist kein Zucker enthalten, die Schoko-Küsse bringen genug Zucker mit. Diese Torte ist sehr beliebt, sie geht sehr schnell und schmeckt nicht nur den Kleinen.

## Milchreis mit Aroma



### Zutaten für 4-6 Personen:

800 ml Milch  
250 g Milchreis  
1 Prise Salz  
Zucker nach Geschmack  
Vanille- oder Karamell-Likör  
Amarettini  
4-5 TL gehackte Haselnüsse, geröstet  
oder 4-5 TL Raspelschokolade Halbbitter

### Zubereitung:

Milchreis unter fließendem Wasser kurz abspülen. Milch mit Zucker, Salz und Milchreis in einen passenden Topf geben. Milchreis zum Kochen bringen und sofort auf kleinster Hitze weiter garen.

Dann den Herd ausschalten und auf der Platte stehen lassen bis der Reis ausgequollen ist. Likör nach Geschmack einrühren.

Den Reis in schöne Gläser geben. Um das Glas herum die Amarettini verteilen. In die Mitte Haselnüsse oder Raspelschokolade dekorieren.

### Anmerkung:

Anstelle von Likör kann man auch einen starken Kaffee oder Espresso in den Reis einrühren. Kaffeelikör oder Eierlikör schmecken auch sehr gut.

Wenn Kinder mitessen sollte man Saft in den Reis einrühren. Hier schmeckt Ananas- und Mangosaft sehr gut, Kinder lieben auch Kirsch- Bananensaft.