

Leckere Rezepte mit Obst und Gemüse

das bieten wir in dieser Ausgabe.

Wir beginnen mit einer "Spargelsuppe mit Zuckerschoten und Kräutern". Durch Schmelzkäse und Sahne wird die Suppe ganz schön cremig.

"Blattsalate mit Mais, Tomaten Kohl und Ananas" ist unser leckerer Salat. Wenn man zusätzlich noch Viertel oder Achtel von hart gekochten Eiern auf der Platte verteilt, hat man ein kräftiges Hauptgericht.

Ganz schnell geht der "Hackfleischkuchen vom Blech", es ist ein leckeres Partygericht und schmeckt immer.

Zum Dessert empfehlen wir "Birnen mit Quark, Müsli und Nüssen".

"Brombeershake mit Eis" ist ein superleckerer Drink nicht nur an heißen Tagen.

Spargelsuppe mit Zuckerschoten und Kräutern



Zutaten für 4 Personen:

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

Zubereitung:

Spargel schälen, vom Stangenende 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 dazu geben und kurz mitbraten. Brühe angießen und etwas köcheln lassen. Zuckerschoten zugeben und etwa weitere 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse einrühren und Sahne zugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Anrichten:

Die Suppe in Tassen oder tiefe Teller füllen. Zwei Viertel Kirschtomaten obenauf setzen und mit den drei Kräutersorten bestreuen. Dazu reicht man frisches Baguette.

Blattsalate mit Mais, Tomaten, Kohl und Ananas



Zutaten für 4 -6 Personen:

1 Tüte Salatmix, hier Spitzkohl, Radiccio und Möhrensäfte
1 Becher Weißkohl in feinen Streifen
1 Becher geviertelte Kirschtomaten
1 Dose Gemüsemais
1 Becher Ananasstücke aus der Dose
1/2 Bund Petersilie
Marinade:
200 g saure Sahne
2 EL Sahnemeerrettich aus dem Glas
Ananassaft
Salz, Pfeffer
einige Tropfen Ahornsirup

Zubereitung:

Salatmix waschen, trockentupfen und auf einer Platte verteilen. Weißkohl in feine Streifen schneiden oder sehr fein hobeln, Tomaten vierteln und Ananasstücke etwas kleiner schneiden. Gemüsemais gut abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken.

Für die Marinade die saure Sahne, den Sahnemeerrettich und Ananassaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Ahornsirup abschmecken.

Fertigstellung:

Marinade über das Gemisch aus Weißkohl, Ananas, Mais und Tomatenvierteln geben. Gehackte Petersilie unterheben. Den Gemüsesalat auf den Salatmix auf der Platte verteilen. Dekorieren mit Kirschtomaten und Petersilie.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Hackfleischkuchen vom Blech



Zutaten für ein

Blech/Fettpfanne:

1,5 kg Mett, gewürzt
3 Fleischhackfleisch
3 Fleischtomaten
3 Zwiebeln
3 Paprikaschoten
1 Glas Champignons
250 ml Zigeunersauce
4 EL Ketchup
200 g Schmand
3 EL Öl
1 TL Oregano oder 2 EL frischer Oregano
Butter für die Form

Zubereitung:

Ein Blech oder eine Fettpfanne mit Butter austreichen. Das Mett darin verteilen und etwas andrücken. Die Tomaten in Scheiben schneiden, vorher den Stielansatz entfernen. Die Zwiebeln in Ringe und die Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die Champignons abtropfen lassen und in Scheiben

schneiden.

Aus Zigeunersauce, Ketchup, Schmand, Öl und Oregano eine Sauce herstellen.

Zuerst die Tomatenscheiben auf dem Mett verteilen, es folgen die Zwiebelringe und dann die Paprikawürfel. Die Pilzscheiben obenauf geben, gefolgt von der Würzsauce. Im Backofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten backen.

Anmerkung:

Während des Backens hat sich viel Flüssigkeit auf dem Blech gebildet, diese abgießen und später als Saucengrundlage weiter verwenden.

Das Gericht kühlen, dann lassen sich schöne Stücke schneiden.

Dazu serviert man Fladenbrot. Das Gericht ist ein ideales Partygericht, es lässt sich gut vorbereiten.

Birnen mit Quark, Müsli und Nüssen



Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Birnenhälften, 460 g
250 g Quark 20%
3-4 EL Knuspermüsli, Lieblingssorte
6 TL Haselnüsse, gehackt und geröstet
4-6 TL Raspelschokolade, ersatzweise gehackte Lieblingsschokolade
1 Packung Marzipan-Eier
200-250 ml Eierlikör
2-3 EL Zucker

Zubereitung:

Birnenhälften gut abtropfen lassen. Quark mit Zucker, zwei Esslöffeln Knuspermüsli und Raspelschokolade mischen. Quark mithilfe von zwei Esslöffeln in die Birnenhälften fül-

len.

Restliches Knuspermüsli mit gehackten Haselnüssen über den Quark streuen.

Anrichten:

Eierlikör auf einen großen Teller geben. Die Birnenhälften darauf platzieren. Marzipan-Eier darauf verteilen. Evtl. auch noch ein paar Marzipan-Eier auf den Eierlikör geben.

Anmerkung:

Man kann den Eierlikör mit etwas Sahne vermischen und evtl. etwas anschlagen. Falls Kinder mitessen kann man Vanille- oder Schokosoße verwenden.

Brombeer-Shake mit Eis



Zutaten für 2 Gläser:

100-150 ml Brombeersaft

200 ml Milch, 3,5%
3 EL Joghurt
1 EL Quark, Magestufe
Zucker oder Süßmittel nach Geschmack
1 P Vanillezucker
4-5 Kugeln Eis, Vanille
Deko:

2 Holzspieße
8 große Brombeeren
8 Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Saft mit Milch, Joghurt und Quark zusammen mit Zucker und Vanillezucker in einen großen Mixbecher geben. Alles gut durchmischen. Eis zugeben und nochmals durchmischen.

Deko: Große Brombeeren auf zwei Holzspieße stecken, dazwischen immer ein Blatt Zitronenmelisse stecken.

Anmerkung:

Anstelle von Brombeersaft kann man auch sehr reife Brombeeren nehmen. Man hat dann aber die Körner im Getränk. Brombeerlikör oder Wodka kann man in diesen Shake geben, dann sollten aber keine Kinder davon trinken.