

Leichte Sommerrezepte

für unsere kochbegeisterten Leser.

Wir beginnen mit einer **"Blumenkohlsuppe mit Frischkäse und Kresse"**. Blumenkohl, Kartoffeln und Karotten sind die Grundgemüsesorten, Frischkäse und Kresse, sowie Muskatnuss und Frischkäse machen die Suppe sehr lecker.

Den **"Fenchelsalat mit Radieschen"** kann man als Vor- oder auch als Hauptspeise nehmen. In diesem Rezept muss der gehobelte Fenchel angebraten werden.

Leichte Sommerkost ist der **"Bratreis mit Hähnchen und Gemüse"**.

Der Jahreszeit entsprechend darf der **"Erdbeer-Becher"** nicht fehlen. Hier wurde neben Erdbeeren fertiger Rührkuchen eingesetzt.

Etwas Besonderes ist der **"Brombeer-Thymian-Drink"**, er schmeckt sehr lecker, fruchtig und nach mediterranen Kräutern.

Blumenkohlsuppe mit Frischkäse und Kresse



Zutaten für 4 Personen:

500 g Blumenkohl
200-220 g festkochende Kartoffeln
200 g Karotten
1 Zwiebel
1 EL Butter
800-1000 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
150 g Frischkäse mit Kräutern
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
2 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Vom Blumenkohl die eng anliegenden Blätter entfernen. Den Kohl in mittelgroße Röschen zerteilen, den Stiel in sehr kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden, Die Zwiebel pellen und fein hacken..

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Gemüse zufügen, die Brühe angießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Frischkäse und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles kurz ruhen lassen und in Schälchen, Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten.

Kresse abschneiden, auf der Suppe verteilen und servieren.

Fenchel-Salat mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen:

50 g Haselnüsse
2 Fenchelknollen, nicht zu groß
1 Bund Radieschen
150 g Rucola
4 EL Mais
1 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL weißer Balsamico Essig
1-2 TL Honig, ersatzweise Ahornsirup
4 EL Rapsöl, 1. Pressung

Zubereitung:

Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne rösten. Fenchelknollen längs halbieren, falls Fenchelgrün vorhanden ist, zur Deko zurück lassen. In feine Streifen und Scheiben hobeln. Öl in eine Pfanne geben und den Fenchel mindestens 3 Minuten braten, unter Zugabe von Salz und Pfeffer. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden, vom Rucola den harten Stiel entfernen und evtl. etwas kleiner schneiden.

Dressing: Balsamico mit Honig kurz aufschlagen, Öl einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Fenchelstreifen, Radieschenscheiben, Mais und Rucola in eine Schüssel oder auf eine Platte geben. Dressing darüber verteilen und mit gerösteten Haselnüssen bestreuen. Mit Fenchelgrün dekorieren.

Abwandlung:

Halloumi-Grillkäse in Dreiecke schneiden und in einer Grillpfanne mit einem Esslöffel Öl etwa 4-5 Minuten braten. Zum Salat geben und mit unterheben.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bratreis mit Hähnchen und Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

250 g Langkornreis
Salz
300 g Hähnchenbrustfilet
500 g Brokkoli
180 g Maiskörner aus der Dose
2 große Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
4 EL Öl
Pfeffer aus der Mühle
4 Eier
1-2 EL Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Sieb abbrausen, dann abtropfen lassen. In einem Topf mit 500 ml kaltem Wasser und 1/2 TL Salz bei hoher Hitze aufkochen. Etwa 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Topfdeckel auflegen und bei ganz geringer Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Reis offen auskühlen lassen.

Hähnchenbrustfilet erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Tomatenfleisch in Spalten oder Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch etwa 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ins heiße Bratfett geben

und bei mittlerer Hitze alles gut dünsten. Brokkoli zugeben und 3 Minuten dünsten, Mais unterrühren und Fleisch zugeben. Pfanne vom Herd nehmen.

Eier mit Sojasoße verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne gießen und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren das Ei stocken lassen. Es sollte nicht zu fest werden.

Reis mit einer Gabel auflockern zufügen und alles erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten vor dem Servieren unterheben.

Anmerkung:

Rührei mit Sojasoße ist für dieses Gericht nicht zwingend notwendig. Dann sollte man aber den Fleischanteil geringfügig erhöhen.

Erdbeer Becher



Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Rührkuchen, hier Marmorkuchen
12 EL pürierte Erdbeeren
2 P. Vanillezucker
250 g Magerquark
200 g Schmand
3 EL Joghurt natur
Zucker nach Geschmack
Limettensaft
Deko:
Fondantblüten, in Scheiben geschnittene Erdbeeren, Zuckerperlen
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Erdbeeren pürieren und mit Vanillezucker abschmecken. Quark, Schmand und Joghurt

gut mischen und mit Zucker nach Geschmack und Limettensaft abschmecken.

Anrichten:

Je eine Scheibe Marmorkuchen in kleine Würfel schneiden und in ein Dessertglas geben.

Es folgt die Quarkmischung, darauf gibt man 1-2 EL pürierte Erdbeeren. Dann folgt die nächste Quarkschicht und wieder 1-2 EL pürierte Erdbeeren. Dekorieren mit Fondantblüten oder Erdbeerscheiben, Zuckerperlen und Zitronenmelisse.

Brombeer-Thymian-Drink



Zutaten für 4-5 Gläser:

50 g Brombeer Gelee oder 80 ml gesüßter Brombeersaft
3 EL Gin
5 Brombeeren TK
5 Stiele Thymian
trockener Sekt oder Prosecco
2 EL Zitronen- oder Limettensaft
Zucker

Zubereitung:

Brombeergelee erwärmen in Mikrowelle oder im Topf. Mit Gin glatt rühren. Glasrand eines Sektglases mit

Zitronensaft befeuchten und danach sofort in Zucker tauchen. Brombeer-Gin-Sirup in den Sektgläsern verteilen. Eine gefrorene Brombeere in jedes Glas geben. Mit Sekt oder Prosecco auffüllen.

In jedes Glas einen kleinen Thymianstiel geben.

Anmerkung:

Ein leckerer Cocktail, der sehr schnell zu machen ist. Durch Thymian wird der Geschmack etwas Besonderes.