

# Obst- und Gemüsesorten

sind in allen Rezepten dieser Ausgabe.

Beginnen möchten wir mit einer "**Zucchini-Curry-Suppe**", diese Suppe braucht Kräuter und Schmand.

Beim "**Nektarinensalat**" sind auch noch Tomaten mit im Rezept. Der Feta-Käse macht alles noch ein wenig pikanter.

"**Reispfanne - ganz vegetarisch**" ist ein sehr leckeres Hauptgericht, ist leicht zu machen und passt in den Sommer.

Der "**Nudel-Topf mit Schinken**" ist eine "One-Pot-Pasta", die von allen sehr geliebt wird.

Als Dessert servieren wir den "**Süßkirschen-Cup**". Bei diesem Rezept sollten die Kirschen frisch sein, alternativ kann auch ein TK-Produkt zum Einsatz kommen.

## Zucchini-Curry-Suppe



### Zutaten für 4 Personen:

1000 g Zucchini grün  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Currypulver  
700-800 ml Gemüsebrühe  
200 g Schmand  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Rapsöl  
Schnittlauch oder Kresse oder Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Die Zwiebeln sollten aber keine Farbe nehmen. Currypulver einstreuen und kurz mitrösten. Zucchini waschen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz garen lassen und mit der Brühe ablöschen.

Das Gemüse muss mit Brühe bedeckt sein. 25 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und Schmand zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren, ersatzweise Kresse abschneiden und auf die Suppe geben.

### Servieren:

In Suppentassen oder Gläsern servieren.

## Nektarinensalat



### Zutaten für 4 Personen:

6 Nektarinen  
6 Tomaten  
einige Blätter Eisbergsalat oder Rucola  
50 g Mandelstifte oder Pinienkerne  
Feta-Käse  
Dressing:  
2 EL Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
3 EL Öl

### Zubereitung:

Nektarinen waschen, vom Stein befreien und in Spalten schneiden.  
Tomaten waschen, vierteln und das weiche Innere auskratzen und ebenfalls in Streifen schneiden.  
Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.  
Mandelstifte oder Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten.  
Feta-Käse zerbröckeln.  
Dressing: Essig, Senf, Honig mit Salz und Pfeffer würzen und Öl unterschlagen.

### Anrichten:

Vier Teller mit Salatstreifen auslegen.  
Tomaten- und Nektarinenstreifen mit dem Dressing marinieren und auf den Tellern verteilen. Feta-Käse bröselig auf dem Salat verteilen und darüber die gerösteten Mandelstifte geben.

### Anmerkung:

Dieser Salat ist ein sehr leckerer Grillsalat.  
Er lässt sich schnell herstellen.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Reispfanne - ganz vegetarisch



### Zutaten für 4 Personen:

250 g Langkornreis, evtl. Wildreismischung  
Gemüsebrühe  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 grüne Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
250-300 g Zucchini  
250 g Tomaten  
4 EL Mais Dose  
250 g Mischpilze, frisch oder TK, ersatzweise aus dem Glas  
2 EL Öl  
3 EL Sahne  
Salz, Pfeffer,  
Messerspitze Curry und Paprikapuder  
2 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Reis nach Vorgaben in Gemüsebrühe garen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, halbieren, erst in Strei-

fen, dann in Würfel schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und das weiche Innenleben entfernen, dann in Würfel schneiden. Mais aus der Dose mit Wasser abbrausen und 4-6 Esslöffel beiseite stellen. Petersilie fein hacken. Mischpilze putzen und evtl. kleiner schneiden..

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zucchini, Pilze, Paprika zugeben und etwa 3-4 Minuten mitbraten. Tomatenwürfel und Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Mais zugeben und gut umrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer und wenig Paprikapuder und Curry.

Reis abgießen und gut abtropfen lassen, zum Gemüse geben und unterheben. Reispfanne mit Gemüse mit Petersilie bestreuen.

## Nudel-Topf mit Schinken

### Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Nudeln, hier: Penne  
100 g Kochschinken in Scheiben  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Lauchzwiebeln  
300 g Erbsen TK  
1/2 kleine Zucchini  
200 g Sahne  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Ketchup  
100 g Feta  
1000-1200 ml Gemüsebrühe

evtl. gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Kochschinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Das Weiße von den Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zucchini zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Zwiebel, Lauchzwiebeln und Kochschinken in einen großen Topf zusammen mit der Brühe



geben.

Zucchini, Ketchup, Sahne, Nudeln und Erbsen zugeben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerbröselten Feta-Käse bestreuen.

Evtl. wenig gehackte Petersilie darüber streuen.

### Anmerkung:

Dieses Rezept liegt voll in Trend. Es ist eine "One-Pot-Pasta", die von allen sehr geliebt wird. Sie ist schnell fertig, schmeckt immer, gart in einem Topf und spart beim Abwasch.

## Süßkirschen-Cup

### Zutaten für 4 Personen:

250-300 g Süßkirschen frisch oder TK  
2 EL Zucker  
1 P Vanillezucker  
150 ml Kirschsaff, ersatzweise Wasser  
1 EL Stärkemehl  
250 g Quark, Magerstufe  
250 g Schmand 30 %  
Mark einer halben Vanilleschote  
2 EL Puderzucker oder mehr

### Deko:

Kirschen  
Zitronenmelisse



### Zubereitung:

Kirschen entsteinen und mit Kirschsaff, Zucker und Vanillezucker kurz aufkochen.

Kirschen beiseite stellen. Einige Esslöffel kalter Saft mit Speisestärke verrühren.

Angerührte Stärke in den heißen Saft geben, aufkochen und weitere zwei Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen.

Quark mit Schmand und Puderzucker verrühren. Vanilleschote aufschneiden, das Mark auskratzen und zur Quarkmischung geben.

### Anrichten:

Das Dessert in einem Glas mit Stiel anrichten. Zuerst kommen die Kirschen ins Glas, gefolgt von der Quarkmischung. Darauf kommt der angedickte Kirschsaff. Auf den abgekühlten Kirschsaff kommt ein Klecks Quarkmischung. Dekorieren mit Kirschen mit Stiel und Zitronenmelisse.

### Anmerkung:

Man kann auch Süßkirschen aus dem Glas verwenden. Es entfällt das Kochen der Kirschen. Erst der Saft muss mit Speisestärke gebunden werden.