

Sommerküche

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 12. Juli 2023

der nächste **TAKE EXPLORER**
erscheint am 15. Juli 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer

Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)

Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

Registergericht: Amtsgericht Mannheim

Registernummer: HRB 726461

Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228

E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 12/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The
PUBLISHER
GANG**
ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





Sommerlicher Genuss

Zucchini Tomaten Pfanne

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Zucchini
4 Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anbraten.
3. Die Zucchinischeiben in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Die Tomatenwürfel hinzufügen und für weitere 5-7 Minuten mitbraten, bis sie weich sind.
5. Die Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pfanne mit frischen Kräutern garnieren.
7. Die Zucchini-Tomaten-Pfanne als leichtes und sommerliches Gericht servieren

Guten Appetit!



Koteletts mit Kohlrabi in Senfsauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 bis 8 Schweinekoteletts
2 Kohlrabi
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Dijon-Senf
1 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Tasse Sahne
1 Esslöffel frischer Zitronensaft
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Den gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.
5. Den Senf, die Gemüsebrühe, die Sahne und den Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen.
6. Die Kohlrabischeiben in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind.
7. Die Koteletts zurück in die Pfanne geben und mit der Senfsauce begießen.
8. Die Koteletts und den Kohlrabi in der Senfsauce für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie gut durchgewärmt sind.
9. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Rote Power-Suppe mit Himbeer-Kick

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

500 g rote Beete, gekocht und geschält
300 g frische Himbeeren
1 Apfel, geschält und gewürfelt
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Ahornsirup oder Honig (optional)
Minzeblätter zum Garnieren
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die gekochte und geschälte rote Beete, frische Himbeeren, gewürfelten Apfel, Zitronensaft, Zitronenschale und Gemüsebrühe in einen Mixer geben.
2. Alles zu einer glatten Suppe pürieren.
3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nach Belieben Ahornsirup oder Honig hinzufügen, um die Süße auszugleichen.
5. Die Suppe mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen, damit sie schön erfrischend ist.
6. Vor dem Servieren mit frischen Minzeblättern garnieren.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Bowl mit exotischem Twist

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Süßkartoffeln
1 reife Mango
1 Limette
1 Handvoll frische Minzblätter
500 ml Kokoswasser
500 ml Mineralwasser
Eiswürfel

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Die Mango schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Limette auspressen.
3. In einer großen Bowle-Schüssel das Kokoswasser, das Mineralwasser und den Limettensaft vermischen.
4. Die gerösteten Süßkartoffeln, die Mangostücke und die Minzblätter hinzufügen. Gut umrühren.
5. Die Bowl mit Eiswürfeln auffüllen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
6. Die Bowl vor dem Servieren nochmals umrühren und in Gläser oder Becher gießen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

Guten Appetit!



Granatapfel-Feuerwerk Quinoa-Salat mit Pfiff

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Wasser
2 Granatäpfel
1 Gurke
1 rote Zwiebel
Handvoll frische Petersilie
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb gründlich abspülen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und bei niedriger Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
3. Die Granatäpfel halbieren und die Kerne herauslösen.
4. Gurke schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Die rote Zwiebel fein hacken und die Petersilie grob hacken.
6. In einer großen Schüssel Quinoa, Granatapfelkerne, Gurkenwürfel, rote Zwiebel, Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

Guten Appetit!

KENNEN SIE SCHON UNS
ANDEREN LECKEREN REZ

TASTE
explorer

SONDERHEFT 05/2023

Schnelle Rezepte

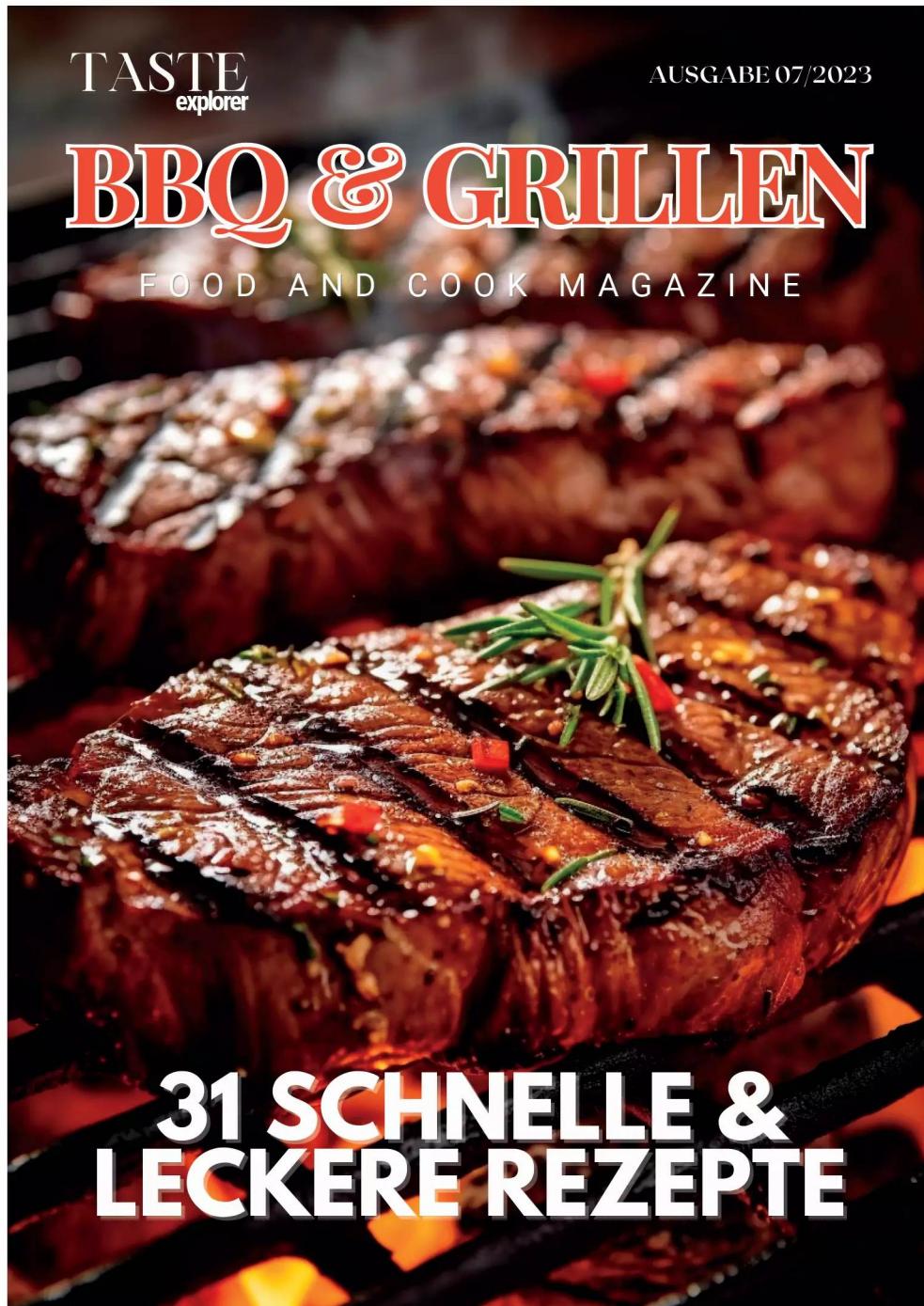
FOOD AND COOK MAGAZINE



31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE

Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE
ZEPTIDEEN?



Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>



Knusprige Kohlrabirösti mit Joghurt-Dill-Dip

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 große Kohlrabi
2 Zwiebeln
2 Eier
4 EL Mehl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Öl zum Braten

Für den Dip: 200 g Joghurt, 2 EL gehackter frischer Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln fein hacken.
2. Die geraspelten Kohlrabi in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
3. Die ausgedrückten Kohlrabi in eine Schüssel geben und mit den gehackten Zwiebeln, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Jeweils eine Portion der Kohlrabimasse in die Pfanne geben und zu Röstis formen. Von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Für den Dip den Joghurt mit dem gehackten Dill vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Kohlrabirösti zusammen mit dem Joghurt-Dill-Dip servieren.

Guten Appetit!



Brotsalat mit sonnen-gereiften Tomaten und duftendem Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 30 Minuten Ziehzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

500 g altbackenes Brot (z.B. Ciabatta oder Baguette)
500 g reife Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Gurke
Handvoll frisches Basilikum
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das alte Brot in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Zur Brotmischung hinzufügen.
3. Die rote Zwiebel fein hacken und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Beides zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
4. Das frische Basilikum grob hacken und ebenfalls zur Mischung geben.
5. Olivenöl und Balsamico-Essig über die Zutaten gießen und alles gut vermengen.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Den Brotzauber mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit das Brot die Flüssigkeit aufsaugen kann.
8. Vor dem Servieren nochmals vorsichtig durchmischen und auf einer Servierplatte anrichten.

Guten Appetit!



Knusprige Auberginen Parmesan-Schnitzel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Auberginen
2 Eier
100 g Semmelbrösel
50 g geriebener Parmesan
1 TL Paprikapulver
1 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eier in einer flachen Schale verquirlen.
3. Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, Paprikapulver, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer in einer anderen Schale vermischen.
4. Die Auberginenscheiben nacheinander zuerst in den verquirlten Eiern und dann in der Semmelbröselmischung wenden, um sie gleichmäßig zu panieren.
5. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die panierten Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die knusprigen Auberginen-Parmesan-Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
7. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Mediterranes Trio

Pfirsich, Parmaschinken, Mozzarella

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4-6 reife Pfirsiche
200 g Mozzarella-Käse
100 g Rucola
100 g Parmaschinken
1 Handvoll Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Mozzarella-Käse in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Rucola gründlich waschen und abtropfen lassen.
4. Den Parmaschinken in kleine Stücke zupfen.
5. Die Basilikumblätter grob hacken.
6. In einer großen Schüssel den Rucola, die Pfirsichscheiben, den Mozzarella, den Parmaschinken und die gehackten Basilikumblätter vermengen.
7. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer zu einer Dressingmischung verrühren.
8. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
9. Den mediterranen Pfirsichsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!



Frischer Kräuter-Couscous mit Spargel und Limettensoße

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

250 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Minze, Koriander), fein gehackt
1 Bund grüner Spargel, holzige Enden entfernt und in Stücke geschnitten
Saft und abgeriebene Schale von 2 Limetten
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Gut umrühren und abdecken. Ca. 10 Minuten quellen lassen, bis der Couscous weich und locker ist.
2. In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin 3-4 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten.
3. Für die Limettensoße den Saft und die abgeriebene Schale der Limetten in eine kleine Schüssel geben. Olivenöl, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Den gekochten Couscous mit einer Gabel auflockern und die Limettensoße darüber gießen. Gut vermischen, damit der Couscous den Geschmack der Soße annimmt.
5. Die blanchierten Spargelstücke vorsichtig unter den Couscous heben. Den Kräuter Couscous mit Spargel Limettensoße auf Teller oder in eine Servierschüssel geben und servieren.

Guten Appetit!

MS UBL - 6
RGS PX - 03.06
-
Post
05.14



AC 380 V



THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



Knuspriger Brokkoli-Salat mit Ahornsirup-Dressing

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten +30 Minuten Ziehzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 große Brokkoli-Köpfe, in Röschen zerteilt
1/2 Tasse Walnüsse, grob gehackt
1/4 Tasse getrocknete Cranberries
2 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Brokkoli-Röschen in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Öl rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel die Brokkoli-Röschen, gerösteten Walnüsse und getrockneten Cranberries vermischen.
4. In einer kleinen Schüssel Ahornsirup, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Das Ahornsirup-Dressing über den Brokkoli-Salat gießen und vorsichtig vermengen.
6. Vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!



Erdbeer-Minz-Smoothie

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Tassen frische Erdbeeren
1 Banane
1 Tasse Kokoswasser
Eine Handvoll frische Minzblätter
Saft einer Limette
Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren und die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen, um den Smoothie zu kühlen.
4. Den Erdbeer-Minz-Smoothie in Gläser gießen und mit einem Minzweig garnieren.

Guten Appetit!



Gegrillter Schafskäse mit Tomaten-Salsa

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

200 g Schafskäse
2 Tomaten, gewürfelt
1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Schafskäse in eine flache Auflaufform legen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
2. Den Schafskäse unter dem Grill oder auf dem Grill etwa 5-7 Minuten goldbraun grillen, bis er leicht geschmolzen ist.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten, Zwiebel, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen, um die Tomaten-Salsa zuzubereiten.
4. Den gegrillten Schafskäse mit der Tomaten-Salsa servieren und mit frischen Kräutern garnieren. Genießen!

Guten Appetit!



Aromatische Hackfleisch Spieße mit frischer Tomaten-Oliven-Salsa

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

800 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tomaten-Oliven-Salsa:

4 Tomaten, gewürfelt
1/2 Tasse entkernte Oliven, gehackt
1/4 Tasse gehackte frische Petersilie
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Hackfleisch, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Hackfleischmischung zu länglichen Spießen formen.
3. Die Hackfleisch-Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne ca. 10-12 Minuten grillen, bis sie durchgegart sind.
4. Währenddessen alle Zutaten für die Tomaten-Oliven-Salsa in einer Schüssel vermengen und abschmecken.
5. Die gebrillten Hackfleisch-Spieße mit der Tomaten-Oliven-Salsa servieren.

Guten Appetit!



Wassermelonensalat mit Feta und Minze

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 kleine Wassermelone, entkernt und in Würfel geschnitten
200 g Feta-Käse, gewürfelt
1/2 rote Zwiebel, dünn geschnitten
Eine Handvoll frische Minzblätter, grob gehackt
Saft von 1 Limette
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel die Wassermelonenwürfel, Feta-Käse, rote Zwiebel und gehackte Minzblätter vorsichtig vermischen.
2. Den Limettensaft und Olivenöl über den Salat geben und sanft vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Wassermelonensalat für etwa 10-15 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit er schön erfrischend wird.
5. Vor dem Servieren nochmals leicht vermischen und mit einigen frischen Minzblättern garnieren.

Guten Appetit!



Flammkuchen mit Birne und Gorgonzola

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

1 Flammkuchenteig (fertig oder selbstgemacht)
2 Birnen, reif aber fest
100 g Gorgonzola-Käse
50 g Walnusskerne
1 EL Honig
Frischer Rosmarin zum Garnieren
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Flammkuchenteig gemäß den Anweisungen auf der Verpackung vorbereiten oder selbst einen Flammkuchenteig herstellen.
2. Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.
3. Die Birnen schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Gorgonzola-Käse grob zerbröckeln.
5. Die Walnusskerne grob hacken.
6. Den Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.
7. Die Birnscheiben gleichmäßig auf dem Flammkuchenteig verteilen.
8. Den Gorgonzola-Käse und die gehackten Walnusskerne über die Birnen streuen.
9. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Celsius für ca. 12-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist und der Käse geschmolzen ist.
10. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit einem Esslöffel Honig beträufeln.
11. Mit frischem Rosmarin garnieren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
12. Den Flammkuchen in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!



Himbeer Basilikum-Eistee

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Ziehzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

500 g Himbeeren
1 Handvoll frische Basilikumblätter
2 Zitronen, in Scheiben geschnitten
4 Beutel schwarzer Tee
1 Liter Wasser
Eiswürfel
Honig oder Agavendicksaft zum Süßen (optional)

Zubereitung:

1. Die Himbeeren, Basilikumblätter und Zitronenscheiben in einen Krug geben.
2. Die schwarzen Teebeutel in kochendem Wasser ziehen lassen und den Tee über die Himbeeren, Basilikumblätter und Zitronenscheiben gießen.
3. Den Eistee für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren den Eistee durch ein Sieb gießen, um die Feststoffe zu entfernen.
5. Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen.
6. Den Himbeer-Basilikum-Eistee in Gläser mit Eiswürfeln füllen und genießen.

Guten Appetit!



Lachshappen auf Avocado-Wolken

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

Baguette oder Ciabatta-Brot
200 g Räucherlachs
2 reife Avocados
Saft einer halben Zitrone
Frischer Dill
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Baguette oder Ciabatta-Brot in dünnen Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.
2. Die Brotscheiben im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 5 Minuten toasten, bis sie knusprig sind.
3. In der Zwischenzeit die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in eine Schüssel zerdrücken.
4. Den Zitronensaft, fein gehackten Dill, Salz und Pfeffer zur Avocado geben und alles gut vermengen.
5. Die Crostini aus dem Ofen nehmen und großzügig mit der Avocado-Creme bestreichen.
6. Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und auf den Crostini drapieren.
7. Mit frischem Dill garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Erfrischender Gurkensalat mit Erdnussdressing

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4 Gurken, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
1/2 Tasse gehackte frische Minze

Für das Erdnussdressing:

1/4 Tasse Erdnussbutter
2 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
1 EL Honig
1 TL Sesamöl
Saft von 1 Limette
1 Knoblauchzehe, gepresst
Chili-Flocken nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

1. Die Gurkenscheiben, Zwiebelstreifen und gehackte Minze in einer großen Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel alle Zutaten für das Erdnussdressing vermischen und abschmecken.
3. Das Erdnussdressing über den Gurkensalat geben und gut mischen.
4. Den Gurkensalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, bevor er serviert wird.

Guten Appetit!



Gegrillter Bruschetta Chicken-Burger mit Tomaten und Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 Hähnchenbrustfilets
8 Burger-Brötchen
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, in dünnen Ringen
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten grillen bzw. braten, bis sie durchgegart sind.
2. Die Burger-Brötchen halbieren und auf dem Grill oder in einer Pfanne leicht rösten.
3. In einer Schüssel die Tomatenscheiben, Zwiebelringe, gehackten Knoblauch und Basilikum vermischen. Olivenöl und Balsamico-Essig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gebrillten Hähnchenbrustfilets auf die untere Hälfte der Brötchen legen und mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung bedecken.
5. Die obere Hälfte der Brötchen auflegen und die Bruschetta Chicken Burger servieren.

Guten Appetit!



Refreshing Spice

Pikante Buttermilch-Kaltschale mit Zitronengras-Garnelenspieß

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

500 ml Buttermilch
1 Gurke, geschält und entkernt
2 Frühlingszwiebeln
1 grüne Chilischote
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer nach Geschmack
16 Garnelen, geschält und entdarmt
2 Stängel Zitronengras, gehackt
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Gurke, Frühlingszwiebeln und grüne Chilischote fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Die Buttermilch und den Zitronensaft hinzufügen. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Schüssel abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, damit die Aromen sich verbinden können.
4. In der Zwischenzeit die Garnelen auf die Zitronengras-Spieße stecken.

5. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Die Garnelenspieße in die Pfanne geben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, bis sie gar sind.
6. Die gekühlte Buttermilch-Kaltschale in Suppenteller oder -schalen gießen. Die gebratenen Garnelenspieße darauf legen.
7. Mit frischem Koriander garnieren und sofort servieren.

Guten Appetit!



Johannisbeer-Spinat-Salat mit Feta und Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

200 g frischer Spinat
150 g Johannisbeeren
100 g Feta-Käse, zerbröckelt
50 g Walnüsse, grob gehackt
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den frischen Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.
2. Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen.
3. Den Spinat, die Johannisbeeren, den Feta-Käse und die Walnüsse in eine Salatschüssel geben.
4. Das Olivenöl und den Balsamico-Essig über den Salat geben und gut vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



Tzatziki-Nudelsalat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

250 g Nudeln (z.B. Fusilli oder Penne)

1 Gurke

250 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

200 g griechischer Joghurt

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund frische Petersilie

1/2 Bund frischer Dill

Saft von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.

3. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen fein hacken und zur Joghurtmischung geben.

4. Die Petersilie und den Dill fein hacken und ebenfalls zur Joghurtmischung geben. Den Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermengen.

5. Die abgekühlten Nudeln, Gurkenwürfel, Kirschtomaten und rote Zwiebelringe zur Joghurtmischung geben und gut mischen.

6. Den Tzatziki-Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas Olivenöl darüberträufeln.

Guten Appetit!



Feigen mit Sherrysahne

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 frische Feigen
200 ml Schlagsahne
2 EL Puderzucker
2 EL Amaretto
2 EL Sherry
Frische Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Feigen vorsichtig waschen und den Stielansatz entfernen. Die Feigen längs halbieren und auf einer Servierplatte arrangieren.
2. In einer Schüssel die Schlagsahne steif schlagen. Puderzucker, Amaretto und Sherry hinzufügen und weiter schlagen, bis die Sahne fest ist und sich die Aromen gut verbunden haben.
3. Die Sherrysahne großzügig über die Feigenhälften verteilen.
4. Mit frischen Minzeblättern garnieren.
5. Den Feigen mit Sherrysahne als erfrischende Sommerköstlichkeit servieren.

Guten Appetit!



Marinierte Zucchini

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten inkl. 15 Minuten Marinierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

4-6 mittelgroße Zucchini
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Saft von 1 Zitrone
2 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum oder Minze), gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel das Olivenöl, den gehackten Knoblauch und den Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zucchinischeiben in die Marinade geben und gut vermengen, sodass alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
4. Die marinierten Zucchinischeiben für etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
5. Vor dem Servieren die gehackten Kräuter über die marinierten Zucchinischeiben streuen.
6. Die schnell marinierten Zucchini als erfrischende Beilage oder als Hauptgericht zusammen mit einem frischen Salat genießen.

Guten Appetit!



Kräuterfest auf dem Teller

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 mittelgroße Kartoffeln
4 hartgekochte Eier
1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Dill)
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
200 g saure Sahne
100 g Joghurt
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.
2. Die hartgekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken.
5. In einer Schüssel saure Sahne, Joghurt, Zitronensaft, gehackte Kräuter, Knoblauch und Zwiebel vermischen.
6. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Kartoffelscheiben auf einer Servierplatte anrichten und die Eierscheiben darauf verteilen.
8. Die grüne Sauce über die Kartoffeln und Eier geben und gleichmäßig verteilen.
9. Die Grüne Sauce mit Kartoffel und Ei sofort servieren.

Guten Appetit!



Fruchtige Erdbeer Quinoa-Salat-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

2 Tassen gekochte Quinoa
2 Tassen frische Erdbeeren, halbiert
1/2 Tasse gehackte frische Minze
1/4 Tasse gehackte Mandeln
1/4 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt
Saft einer Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Quinoa, Erdbeeren, Minze, Mandeln und Feta-Käse vermischen.
2. In einer separaten Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.
3. Das Dressing über den Quinoa-Salat gießen und vorsichtig mischen, um alle Zutaten zu kombinieren.
4. Die Erdbeer-Quinoa-Salat-Bowl gekühlt servieren und genießen!

Guten Appetit!



Saftiger Lachs mit feuriger Limetten-Koriander-Marinade

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten inkl. Marinierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

8 Lachsfilets
Saft von 4 Limetten
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund frischer Koriander, gehackt
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
2. In einer Schüssel Limettensaft, gehackten Knoblauch, gehackten Koriander, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, um die Marinade herzustellen.
3. Die Lachsfilets in eine flache Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Den Fisch gründlich mit der Marinade bestreichen und für mindestens 30 Minuten im Kühl- schrank marinieren lassen.
4. Den marinierten Lachs auf den Grill legen und etwa 4-6 Minuten pro Seite grillen, bis er eine goldbraune Farbe bekommt und durchgegart ist.
5. Den gegrillten Lachs auf einer Servierplatte anrichten und mit frischen Korianderblättern garnieren.
6. Den Lachs heiß servieren und mit Beilagen wie einem frischen Salat oder gegrilltem Ge- müse genießen.

Guten Appetit!



Fruchtiger Spinatsalat mit Aprikosen und Feta

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

200 g frischer Spinat
4-6 Aprikosen, entsteint und in Scheiben geschnitten
100 g Feta-Käse, zerbröckelt
50 g geröstete Pinienkerne
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den frischen Spinat gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Die Aprikosen entsteinen und in Scheiben schneiden.
3. In einer großen Schüssel den Spinat, die Aprikosen, den Feta-Käse und die gerösteten Pinienkerne vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft und den Honig zu einer Dressing-mischung verrühren.
5. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.
6. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den fruchtigen Spinatsalat mit Aprikosen servieren und genießen.

Guten Appetit!



Fruchtiger Hähnchen- spieß mit Ananas-Salsa

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

800 g Hähnchenbrust, in Stücke geschnitten
1 reife Ananas, in Würfel geschnitten
1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
1 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
1 Zwiebel, in Stücke geschnitten
Saft von 2 Limetten
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbruststücke abwechselnd mit Ananas, Paprika und Zwiebel auf Spieße stecken.
2. In einer Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenspieße mit der Marinade bestreichen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne ca. 10-12 Minuten grillen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
5. Währenddessen die restliche Ananas, Paprika und Zwiebel mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Salsa vermischen.
6. Die gebrillten Hähnchenspieße mit der Ananas-Salsa servieren.

Guten Appetit!



Zitronen-Limetten-Himmel

Erfrischender Käsekuchen ohne Backen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

200 g Vollkornbutterkekse
100 g geschmolzene Butter
500 g Frischkäse
200 ml Sahne
100 g Zucker
Saft und Schale von 2 Zitronen
Saft und Schale von 2 Limetten
1 Päckchen Gelatine
Frische Beeren zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Vollkornbutterkekse in einen Mixer geben und zu feinen Krümeln verarbeiten.
2. Die geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Keks-Butter-Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und im Kühlschrank fest werden lassen.
4. In einer Schüssel Frischkäse, Sahne, Zucker, Zitronensaft, Limettensaft, Zitronenschale und Limettenschale verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
5. Die Gelatine nach Packungsanleitung auflösen und zur Frischkäsemasse hinzufügen. Gut vermischen.
6. Die Zitronen-Limetten-Käsemasse auf den Keksboden gießen und gleichmäßig verteilen.
7. Den Kuchen für mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Vor dem Servieren mit frischen Beeren garnieren.

Guten Appetit!



Follow us

/thepublishergang

www.thepublishergang.com