



KOCH LÖFFEL

Nr.22



INHALT

• WERTVOLLE KÜCHENTRICKS	S. 4–5	• TOLLE KOCH- UND BACKTIPPS	S. 26–27
• PFANNKUCHEN-RÖLLCHEN	S. 6–7	• OFEN-OMELETTE MIT BACON	S. 28–29
• HACKBRATEN MIT FÜLLUNG	S. 8–9	• RUCOLA-KARTOFFELSUPPE	S. 30–31
• MELONEN-CARPACCIO	S. 10–11	• GRÜNES HÜHNERFRİKASSEE	S. 32–33
• MINESTRONE MIT TOMATEN-PESTO	S. 12–13	• GEMÜSE-PAKORAS MIT GURKEN-RAITA	S. 34–35
• ZWIEBELTARTE MIT PILZEN	S. 14–15	• APRIKOSEN-TARTE	S. 36–37
• MEDITERRANES GEMÜSE MIT KABELJAU	S. 16–17	• FISCHFILET IM KNUSPERMANTEL	S. 38–39
• ERDBEER-BAISER-TRAUM	S. 18–19	• MELONEN-RISOTTO MIT SCHINKEN	S. 40–41
• GRATINIERTE SCHNITZEL	S. 20–21	• FRENCH TOAST MIT AVOCADO	S. 42–43
• DOUBLE-BEEF-BURGER	S. 22–23	• NUDELSALAT MIT HACK & KÄSE	S. 44–45
• FARFALLE MIT LAMM-BOLOGNESE	S. 24–25	• ZUCCHINIKUCHEN MIT HASELNÜSSEN	S. 46–47

ANZEIGE

Klicken Sie sich durch:
FOOD
kiss 



Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften





Nicht ohne meine Tomatensauce!

Tomaten haben im Hochsommer Saison. Dann sind sie sonnengereift, aromastark und noch dazu preisgünstig in Hülle und Fülle zu haben – *die* Gelegenheit, um die roten Paradiesfrüchte in der eigenen Küche zu köstlichen Saucen zu verarbeiten. Mehr als Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und nach Belieben Chili braucht es dazu nicht. Unschlagbar, zum Beispiel zu Gegrilltem und natürlich zum Burger (S. 23)!

Zeit für Zitrusfrische

Ob in der Limonade oder zum Grillfisch – Zitronensaft darf nicht fehlen. Am besten Bio-Früchte kaufen, allem voran der Schale wegen. Diese einfach abreiben oder mit einem Sparschäler abziehen und fein schneiden. Getrocknet ergibt sie z.B. mit Fenchelsaat, Thymian und Salz ein tolles Sommeraroma.

ES IST NOCH KUCHEN DA

Biskuitbodenreste, das Randstück des Marmorkuchens, drei einsame Butterkekse: Es findet sich für alles eine leckere Verwendung. Schichtdesserts biete sich zum Beispiel an. Dafür das Gebäck fein zerbröseln, mit Saft, Likör oder Kaffee beträufeln und im Wechsel mit einer Creme aus Joghurt oder Quark und Obst in Dessertgläser füllen. Mit etwas Butter verknnetet werden Brösel zu schnellen Tortenböden. Im Mix mit Frischkäse und Butter kann man Kugeln daraus formen und mit Kuvertüre überziehen: Cake Pops!

Rote Bete ist der Gewinner

Wussten Sie, dass die gesunde Rübe vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt zum Gemüse des Jahres 2023/2024 erklärt wurde? Eines muss man ihr schon mal lassen: Färben kann sie! Garen Sie doch mal Reis, Couscous oder Quinoa in Rote Bete-Saft. Auch witzig: Eier in der Farbflüssigkeit hart kochen. Und auch Stampfkartoffeln kommen mit einem Schuss Saft groß raus. Wer das erdige Aroma nicht so mag, kann übrigens mal versuchen, die Rote Bete in Rotwein zu garen – dessen Säure frischt den Geschmack auf.

Mehr als nur Wasser

Aromatisiert man gut gekühltes Mineral oder Leitungswasser mit frischen Früchten und Kräutern, wird aus schlichtem Gänsewein ein raffinierter, natürlicher und gesunder Durstlöscher. Köstliche Varianten sind zum Beispiel Melone, Johannisbeeren und Melisse oder Gurke und Petersilie sowie Orange und Rosmarin. Ebenfalls fein: Erdbeeren und Basilikum oder Ananas und Minze.

Glasklare Eiswürfel

Damit mühsam hergestellte Eiswürfel nicht trübe aus der Form kommen, das Wasser einmal aufkochen, dann abkühlen lassen, erst anschließend in die Form füllen und frosten. Im Getränk sieht das Eis so auch gleich viel cooler aus – erst recht, wenn es z.B. Kräuterblättchen, Beeren oder essbare Blüten als Hingucker enthält.

Das Allerwichtigste über grüne Bohnen

Bohnen nie roh verzehren, denn sie enthalten giftige Lektine. Schoten kaufen, deren Kerne sich nicht außen abzeichnen, klein und zart sind. Das Entfädeln kann dann entfallen. Spitzen und Stiele entfernen, etwa 8 Min. in Salzwasser garen. Kalt abschrecken, damit sie grün bleiben..

Rosmarin transportiert Sommeraroma

Herrlich, ein paar Tropfen Rosmarinöl auf dem Röstbrot oder im Salat: Frische Kräuterzweige dazu waschen, gut trocken tupfen, in einem sterilisierten, trockenen Gefäß mit Olivenöl übergießen und verschlossen an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.

SCHON MAL VON RUBS GEHÖRT?

Steaks, Koteletts und Co werden vor dem Grillen gerne in einer Öl-Gewürzmischung mariniert – für den guten Geschmack. Nachteil dabei: Das Öl kann durch den Rost in die Glut tropfen und sich entzünden. Die züngelnden Flammen verbrennen dann womöglich das Grillgut. Abhilfe schaffen sogenannte Rubs. Das sind trockene Würzmixe, die einfach ins Fleisch gerieben werden.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag
GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose,
Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Layout:
Gudrun Merkel

Assistenz: Silke Pflüger

Text + Rezeptprüfung:
Dorothee Schaller,
Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

FOODkiss
Kochlöffel
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

Pfannkuchen-Rollen mit Kräuter-Krabbenfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Pfannkuchen: ½ Bund glatte Petersilie, 175 g Buchweizenmehl
75 g Weizenmehl (Type 405), Salz, 3 Eier, 300 ml Milch

Für die Füllung: 250 g grüne Erbsen (TK), 4 Lauchzwiebeln, 3 TL Butter
1 Bund gemischte Gartenkräuter, 150 g Krabben (küchenfertig)
250 g Sahnequark, 100 g Frischkäse, je 1 TL Honig und mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Für die Pfannkuchen die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Mehle, ¼ TL Salz, die Eier, Milch, ca. 150 ml Wasser und die Petersilie zu einem glatten Teig verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen.

2 Für die Füllung die Erbsen auftauen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. 1 TL Butter erhitzen, Erbsen und Lauchzwiebeln 10 Min. darin dünsten, dann abkühlen lassen.

3 Die Gartenkräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Die Krabben trocken tupfen. Quark und Frischkäse mit dem Honig und dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben, die Hälfte der Kräuter und die Erbsenmischung gut untermengen.

4 Aus dem Pfannkuchenteig in der übrigen erhitzen Butter 4 goldgelbe Pfannkuchen backen, mit der Quarkcreme bestreichen. Die Pfannkuchen eng aufrollen und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.





Hackbraten mit Schinken-Käse-Füllung

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

1 Brötchen (vom Vortag), 500 g Möhren, 1 Stange Lauch, 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), 2 Zweige Rosmarin, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 mittelgroße Zwiebel
800 g Hackfleisch (vom Kalb), 1 Ei, 1 EL Tomatenmark, 1 EL mittelscharfer Senf, Salz
Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), 150 g mittelalter Gouda (am Stück)
4 Scheiben gekochter Schinken, 100 g magere Speckwürfel, 3 EL Öl

ZUBEREITUNG

1 Das Brötchen ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Möhren putzen und schälen, den Lauch putzen und waschen und beides in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden. Rosmarin und Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden.

2 Das Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Tomatenmark, Senf, Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel verkneten. Etwa die Hälfte des Goudas in zwei dicke Stifte schneiden, den restlichen Käse reiben. Die Käsestifte jeweils in 2 Scheiben gekochten Schinken einwickeln.

3 Den Hackteig auf einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel zu einer Fläche von ca. 20 x 20 cm flachdrücken. Dann die

Schinken-Käserollen auf eine Teigkante legen und das Hackfleisch mit Hilfe des Gefrierbeutels aufrollen. Die Naht und die Seitenränder andrücken. Den Hackbraten mit der Naht nach unten in einen leicht gefetteten Bräter legen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

4 Den Speck in einer Pfanne kross braten und herausnehmen. Das Öl zum Speckfett in die Pfanne geben, Möhren, Kartoffeln und Rosmarin darin kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Um den Hackbraten verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Std. braten.

5 Lauch nach ca. 30 Min. Garzeit unter das Gemüse mischen, mitbraten. Den geriebenen Käse 15 Min. vor Garzeitende auf dem Braten verteilen und dann den Speck über das Gemüse streuen.

6 Den fertigen Braten herausnehmen und mit dem Ofengemüse anrichten.



Melonen-Carpaccio

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Mozzarella
1 kleine Wassermelone
(kernarm, ca. 800 g Fruchtfleisch)
60 g Rucola
2 Bio-Limetten
2 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken
feines Meersalz
1 Walnussbaguette

ZUBEREITUNG

- 1 Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Melone halbieren, evtl. die Kerne entfernen, die Melone schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Den Mozzarella und die Melone fächerartig auf Tellern oder auf einer großen Platte anrichten. Den Rucola waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen und das Carpaccio damit garnieren.
- 3 Für das Dressing die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Limettenabrieb und -saft, das Öl, Pfeffer, die Chiliflocken und etwas Salz verrühren und das Melonen-Mozzarella-Carpaccio damit beträufeln.
- 4 Das Walnussbaguette in Scheiben schneiden und als Beilage zum Melonen-Carpaccio servieren.

Minestrone mit Tomaten-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2–3 Stangen Staudensellerie
4 Möhren
2 Zucchini
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1,2 l Gemüsebrühe
1 große Dose weiße Bohnen (480 g Abtropfgewicht)
6 getrocknete Tomaten (aus dem Glas, + 4 EL Tomatenöl)
½ Bund Thymian
4 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Den Staudensellerie waschen, eventuell entfädeln und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark darin 1 Min. andünsten und mit der Brühe ablöschen. Möhren und Sellerie dazugeben, aufkochen und 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Mit den Zucchini zur Suppe geben und dann alles zusammen weitere 3–4 Min. kochen lassen.

4 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den übrigen Knoblauch schälen. Alles zusammen mit dem Tomatenöl im Blitzhacker fein zerkleinern. Parmesan untermischen und das Tomaten-Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Tomaten-Pesto anrichten.





Zwiebeltaarte mit Pilzen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 rechteckige Platten Blätterteig (TK; á 75 g)

250 g Champignons

2 rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl

50 g Pecorino

Salz

2 Eier (M)

nach Belieben Petersilie und bunter Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Die Blätterteigplatten darauf legen, halbieren, nebeneinander antauen lassen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Jede Teigplatte ringsum 1 cm vom Rand entfernt ein- aber nicht durchschneiden. Die markierte Fläche mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Blätterteig ca. 8 Min. im Ofen (Mitte) backen.

2 Inzwischen die Champignons putzen und vierteln, die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Zwiebeln dazu geben und 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Den Käse reiben. Die Eier aufschlagen, den Käse untermischen, mit Salz abschmecken.

3 Den Blätterteig aus dem Ofen nehmen und die Mitte etwas eindrücken. Champignons und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Mit der Eier-Käsemasse übergießen und im Backofen in ca. 10 Min. goldbraun fertig backen. Herausnehmen und noch offenwarm – nach Belieben mit Petersilie und gemahlenem Pfeffer garniert – servieren.

Mediterranes Gemüse mit Kabeljau

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Aubergine
1 Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml Weißwein
1 Handvoll gemischte Kräuter (Thymian, Petersilie, Basilikum)
200 g Kirschtomaten
400 g Kabeljaupfilet (küchenfertig)
80 g schwarze Oliven (entsteint)
Zesten von 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, Knoblauch in feine Scheiben und die Zwiebel in schmale Spalten schneiden. Aubergine und Zucchini abbrausen, putzen, die Zucchini längs halbieren, die Aubergine längs vierteln, beides in Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch in einer weiten Pfanne in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Auberginen und Zucchini zugeben und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein angießen. 2–3 Min. dünsten.
- 3 Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ein wenig zum Garnieren abnehmen, den Rest fein hacken. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Den Kabeljau trocken tupfen und in Stücke oder breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter über das Gemüse streuen, den Fisch darauflegen, Tomaten und Oliven dazwischen verteilen. Mit dem übrigen Öl beträufeln, mit Zitronenzesten bestreuen, den Deckel auflegen und alles 5–10 Min. gar ziehen lassen. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.





Erdbeer-Baiser-Traum

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

80 g Baiser (Fertigprodukt)
500 g Erdbeeren
80 g Zucker
2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
200 g Sahne
200 g Saure Sahne

ZUBEREITUNG

- 1 Baiser grob zerbröckeln bzw. mit einem großen Messer zerkleinern. Die Erdbeeren waschen, putzen, die Hälfte pürieren, ein Viertel der Beeren würfeln. Das Erdbeerpuree und die Würfel mit 60 g Zucker und der Bourbon-Vanille vermischen.
- 2 Die Sahne mit dem übrigen Zucker steif schlagen und mit der Sauren Sahne vermischen.
- 3 Zum Servieren Baiserstücke, Erdbeerpuree, Sahnecreme und die übrigen Erdbeeren als Garnitur auf Tellern anrichten.

Gratinierte Schnitzel mit Spinat und Aubergine

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Tomaten, 125 g Babyblattspinat, 1 Aubergine
Salz, 1 EL Butter, Pfeffer aus der Mühle, gemahlene Muskatnuss
4 EL Pflanzenöl, 4 Schweineschnitzel, 300 g passierte Tomaten (Konserven)
100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Balsamicoessig, 1–2 EL brauner Zucker
3–4 Stiele Basilikum, 125 g Mozzarella, 50 g geriebener Pecorino, $\frac{3}{4}$ TL Zucker

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch hacken. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Aubergine waschen, die Enden abschneiden, die Aubergine in Scheiben schneiden. Auf jeder Seite mit Salz bestreuen und 10 Min. ziehen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Spinat und 2 EL Wasser hinzufügen, ca. 3 Min. garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann herausnehmen. Die Auberginescheiben in 2 EL heißem Öl ca. 5 Min. auf beiden Seiten braten, ebenfalls herausnehmen.

3 Schnitzel halbieren, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Öl anbraten. Die passierten Tomaten, Brühe und Essig aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und in die Sauce geben.

4 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Mozzarella würfeln und mit dem Pecorino vermischen. Auberginen, Schnitzel, Tomatenscheiben und Spinat in eine Auflaufform schichten, mit etwas Tomatensauce begießen, mit der Käsemischung bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Mit der restlichen Tomatensauce servieren.





Double-Beef-Burger

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 getrocknete Feigen
4 EL mittelscharfer Senf
200 g Camembert
1 Fleischtomate
1 Zucchini
ca. 5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Burger-Patties (Fertigprodukt)
4 Burger-Buns (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Feigen in kleine Würfel schneiden und mit dem Senf verrühren. Camembert in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Burger-Patties jeweils mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill auf jeder Seite 4–6 Min. (je nach Dicke und gewünschter Garstufe) grillen. Die Zucchinischeiben dünn mit Öl einpinseln und in 3–4 Min. auf jeder Seite grillen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenscheiben in einer Grillschale auf jeder Seite ca. 2 Min. grillen.
- 3 Die Burger-Buns mit dem Feigensenf bestreichen und die unteren Hälften der Burger-Buns mit jeweils 1 Burgerpattie, den Tomaten, einem weiteren Burger-Pattie, den Zucchinistreifen und dem Camembert belegen. Die oberen Burger-Bun-Hälften auflegen, nach Wunsch die Burger mit dekorativen Holzspießen fixieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Farfalle mit Oliven und Lamm-Bolognese

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 Stiele Majoran, 1 Aubergine
400 g Lammhackfleisch, 3 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g), 400 g Farfalle, Salz
10–12 Salbeiblätter, 2–3 Prisen Zimt, Pfeffer aus der Mühle
50 g marinierte grüne und schwarze Oliven (ohne Stein), 60 g Parmesan

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden. Den Majoran waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Aubergine in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Hackfleisch in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und die Aubergine dazugeben und kurz mitbraten.
- 3 Das Tomatenmark und die stückigen Tomaten zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen, im übrigen erhitzten Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Den Parmesan reiben. Die Bolognese-Sauce mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln auf Tellern anrichten. Mit den Oliven sowie mit Salbei und Parmesan bestreut servieren.



Zucchinischwemme im Garten

Wohin mit der üppigen Ernte? Ratatouille oder Caponata kochen und für den Vorrat einkochen bzw. einfrieren. Oder einen Rührkuchen backen und eine Zucchini geraspelt im Teig verstecken. Wer Lust hat, kann auch öfter mal den Spiralschneider auspacken und statt Spaghetti „Zoodles“ servieren.

Kräuter einfrieren

Bevor unsere Lieblingskräuter im Beet oder Topf an Aroma verlieren, ist es Zeit, sie haltbar zu machen. Dill, Basilikum, Schnittlauch und Petersilie eignen sich gleichmaßen. Blättchen bzw. Halme fein schneiden oder zerzupfen, mit Wasser in Eiswürfelmulden füllen und frosten. Bei Bedarf einfach aus dem Froster holen und mitgaren.

So wird die Marmelade fest

Klappt es mit dem Gelieren nicht richtig und der Fruchtaufstrich gerät zu flüssig, kocht man am besten die gesamte Masse erneut auf und fügt Apfelpektin hinzu (z.B. in Pulverform). Wenn es geschmacklich passt, kann man auch einen frischen Apfel fein reiben und in der Masse mitkochen. Vor allem bei Früchten, die von Natur aus pektinarm sind, wie beispielsweise Erdbeeren und Himbeeren, kann das hilfreich sein.

Der Auberginen-Trick

Sie lieben die Sonne und gehören zur Sommerküche einfach dazu: die dunklen Eierfrüchte, deren weiches Fruchtfleisch so wunderbar wandelbar ist. Gebratene Auberginenscheiben sind Grundlage vieler mediterraner Köstlichkeiten und auch pur ein Genuss. Damit sie beim Braten nicht zu viel Fett aufsaugen, werden sie vorab entwässert. So geht's: Gewaschene und ungeschälte Auberginen in Scheiben schneiden und auf einer Platte auslegen. Mit etwas Salz bestreuen. Wenn die Auberginen nach ca. 15 Min. Wasser gezogen haben, die Scheiben abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Überschüssiges Bratöl auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Mmh, Melonen, die machen was her!

Die Melonen in dekorative „Tortenstücke“ schneiden. Mit einem Stiel versehen und gefrosten kommen sie als erfrischende Eis-Alternative gut an. Sie können auch Kugeln ausstechen und gefroren ins Glas geben – als natürlich-fruchtige Kühlelemente für den Drink.

Scharf-Alarm: Das hilft!

Ist versehentlich zu viel Chili ins Essen geraten, kann etwas Honig die Rettung sein, sofern die Schärfe sich noch in Grenzen hält. Sahne, Wein oder Gemüsebrühe helfen Suppen, Soßen oder Currys zu strecken und somit etwas abzumildern. Noch eine Option: Eine rohe Kartoffel oder alternativ eine Pastinake bzw. Möhre mitgaren und vor dem Servieren wieder entfernen. Viel Brot als Beilage reichen und auf keine Fall versuchen, den Brand im Mund mit Wasser zu löschen.

Die besten Risotto-Tricks

- Den Reis (speziellen Rundkorn-Reis) anders als Langkornreis nicht im Sieb abbrausen. So bleibt die Stärke enthalten, die den Risotto schön cremig macht.
- Reiskörner in etwas Fett anschwitzen, ohne sie dunkel werden zu lassen. Dabei wird jedes Korn mit einer dünnen Fettschicht ummantelt und vor dem Verkochen geschützt.
- Einmal aufgekocht soll der Reis permanent köcheln. Darum muss die Flüssigkeit (Brühe), die an- und nachgegossen wird, heiß sein.
- Nach etwa 20 Minuten ist Risotto gar, die Reiskörner außen cremig und innen bissfest. Für eine Punktlandung kurz vor Ende der Garzeit ca. alle 30 Sekunden probieren und allenfalls noch wenig Brühe nachgießen.
- Mit Salz geizen: Die Brühe enthält reichlich Salz, ebenso der Parmesankäse, der zum Schluss untergehoben wird.
- Risotto sofort zu Tisch geben, damit er nicht in letzter Minute noch nachquellen und seine Bissfestigkeit wieder verlieren kann.



Ofen-Omelette mit Bacon

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Bacon, in Scheiben
2 TL Pflanzenöl
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel und Liebstöckel)
8 Eier
100 ml Milch
100 g geriebener Käse (z.B. Edamer oder Gouda)
Worcestersauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Rucola
50 g Kirschtomaten
¼ TL Thymian, gerebelt
1 TL Zitronensaft
Außerdem: bauchige Einmachgläser, mit Deckel (à mind. 250 ml Inhalt)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Bacon in Streifen schneiden und in 1 TL heißem Öl knusprig braten. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Eier, Milch und Käse verquirlen, den Bacon untermischen, mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eiermischung auf 4 Gläser verteilen, in ein mit Wasser gefülltes tiefes Backblech stellen, jeweils die Deckel auflegen. Im Ofen in ca. 25 Min. garen.
- 3 Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, klein schneiden, mit Rucola, Thymian, dem übrigen Öl und dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Rucolamischung zum Servieren auf den Ofen-Omelettes verteilen.

Rucola-Kartoffelsuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
300 g Kartoffeln
600 ml Gemüsebrühe
20 g Pinienkerne
60 g Rucola
200 g Sahne
1–2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, gemahlen

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken und beides im erhitzten Öl andünsten.
- 2 Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden, mit der Brühe dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 15–20 Min. garen.
- 3 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Den Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen oder hacken. Die Sahne leicht anschlagen. Die Suppe fein pürieren, mit der Sahne verfeinern und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Auf Suppentassen oder -schalen verteilen, mit Pinienkernen und Rucola garniert servieren.





Grünes Hühnerfrikassee

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250 g Hähnchenbrust-Innenfilets

150 g Brokkoli

150 g Zuckerschoten

½ l Hühnerbrühe

2 EL Butter

2 EL Mehl

150 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

2 EL Kapern

ZUBEREITUNG

1 Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen, halbieren.
2 Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Hähnchenstücke darin 5 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, dann herausnehmen. Brühe aufkochen, den Brokkoli darin 3 Min. garen. Zuckerschoten nach 2 Min. dazugeben. Das Gemüse herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 400 ml Brühe abmessen.

3 Für die Béchamelsauce die Butter zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach die Brühe und die Milch dazugießen und unter Rühren aufkochen. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, Saft auspressen. Sauce mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kapern, Zuckerschoten, Brokkoli und Hähnchen in der Sauce erhitzen, mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Gemüse-Pakoras mit Gurken-Raita

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Gurken-Raita: 1 Bio-Salatgurke, 1 Knoblauchzehe
300 g griechischer Joghurt, 1 EL Sesamöl, 1 Msp. gemahlener Koriander, Salz
Für das frittierte Gemüse: 200 g Kichererbsenmehl, $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander, $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver, $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver, 1 TL Salz, 1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Aubergine, Brokkoli, Möhren, Paprikaschoten und Zucchini), 1 l Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Gurken-Raita die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Joghurt, Sesamöl und Knoblauch glatt rühren. Die Gurkenwürfel untermischen und mit Koriander und Salz würzen. Kühl stellen.
- 2 Für das frittierte Gemüse das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa soviel kaltes Wasser dazugießen, dass ein glatter, relativ dickflüssiger Teig entsteht. Dafür sind ca. 500 ml Flüssigkeit nötig.
- 3 Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Aubergine in dicke Scheiben schneiden und diese halbieren. Brokkoli in Röschen teilen, Möhren, Paprika und Zucchini in dicke Stifte schneiden.
- 4 Das Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.
- 5 Das Gemüse portionsweise in den Teig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Gurke-Raita servieren.





Aprikosen-Tarte

ZUTATEN FÜR 1 TARTEFORM (26 CM Ø, 8 STÜCKE):

Für den Boden:

150 g Weizenmehl (Type 550)
50 g gemahlene geschälte Mandeln
100 g Butter
50 g Puderzucker
1 Eigelb
Salz

Für den Belag:

200 g Crème fraîche
2 Eigelbe
3 EL Honig
½ Vanilleschote
400 g Aprikosen
1–2 EL Aprikosenmarmelade
Außerdem: Fett für die Form

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Boden Mehl, gemahlene Mandeln, Butter, Puderzucker, Eigelb und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. kalt stellen.
- 2 Den Teig zwischen Backpapier ausrollen, in die gefettete Form legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 3 Für den Belag Crème fraîche mit Eigelb verrühren. Honig und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote untermischen. Die Creme gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.
- 4 Aprikosen halbieren und entkernen. Fruchthälften auf der Creme verteilen, die Tarte auf der unteren Schiene im Ofen ca. 30 Min. backen. Die Marmelade erhitzen und die Tarte damit bestreichen.

Fischfilet im Knuspermantel auf Melonensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 EL Apfelessig, 2 EL Limettensaft, 2 EL Honig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl, 500 g Wassermelone, 250 g Honigmelone, 1 Salatgurke
1 Avocado, 300 g Seelachsfilet, 1 Ei (M), 2 EL Milch, 4 EL Mehl, 60 g Semmelbrösel
2 EL Haferflocken (Grobblatt), 2 EL Sesam, 4 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1 Essig, Limettensaft, Honig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in eine Salatschüssel geben und verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl unterschlagen. Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Gurke schälen, waschen, längs vierten und quer in Stücke schneiden. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Melone, Gurke und Avocado in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

2 Fisch waschen, trocken tupfen und die Filets in Streifen schneiden. Ei, Milch, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer in einer Schale verquirlen. Mehl auf einen Teller streuen. Semmelbrösel, Haferflocken und Sesam in einer Schale vermischen. Die Fischstreifen nacheinander im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin bei mittlerer Hitze für 5–6 Min. pro Seite braten. Mit dem Melonensalat servieren.





Melonen-Risotto mit Knusperschinken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

6 Lauchzwiebeln
1,2 l Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (z. B. Arborio oder Carnaroli)
200 ml trockener Weißwein
80 g Butter
½ reife Galia-Melone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 Scheiben Serranoschinken (ohne Fettrand, ca. 60 g)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und das Grün abschneiden. Die weißen Zwiebeln hacken. Das Grün schräg in Stücke schneiden. Die Brühe erhitzen.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln 1 Min. darin andünsten. Den Reis hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Den Wein angießen und vollständig einkochen lassen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, immer wieder eine Kelle heiße Brühe dazugeben und regelmäßig umrühren.
- 3 In einer Pfanne 20 g Butter zerlassen und das Lauchzwiebelgrün darin 2 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Melonenfruchtfleisch würfeln oder nach Belieben Kugeln ausstechen. Den Schinken in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
- 4 Wenn der Reis nach 22–24 Min. gar, aber noch bissfest ist, eine weitere halbe Kelle Brühe und die übrige Butter unterrühren. Lauchzwiebelgrün und Melone unterheben.
- 5 Risotto zugedeckt 3 Min. nachziehen lassen, dann auf Tellern anrichten und mit dem Schinken garniert servieren.

French Toast mit Avocado

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 große Avocado
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Zitronensaft
3 Eier (Größe M)
150 ml Milch
1 EL geriebener Parmesan
4 Scheiben Sandwich-Toast
1 EL Butter
1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe abziehen und dazu pressen. Avocado mit der Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 2 Eier und Milch in einer Schale verquirlen, den Parmesan untermischen. Zwei Toastscheiben mit Avocadocreme bestreichen und mit den beiden übrigen Toastscheiben belegen. Diagonal halbieren, in die verquirlte Ei-Masse legen und Flüssigkeit ziehen lassen, bis etwa die Hälfte der Masse aufgesogen ist. Scheiben wenden und die übrige Flüssigkeit aufsaugen lassen.
- 3 Butter und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Sandwichscheiben bei mittlerer Hitze in 5 Min. auf jeder Seite goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Tomatensalat.





Bunter Nudelsalat mit Hackfleisch und Käse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g gemischtes Hackfleisch, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

200 g kleine Muschelnudeln, 1 grüne Paprikaschote, 2 Tomaten

100 g mittelalter Gouda (am Stück), 1 rote Zwiebel, 1 Kästchen Gartenkresse

3 EL Weißweinessig, 3 EL Apfelsaft, 1 TL Senf

ZUBEREITUNG

1 Das Hackfleisch in einer Pfanne in 1 EL Öl unter Rühren krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und 1–2 Prisen Kreuzkümmel würzen. Beiseitestellen.

2 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden, evtl. abbrausen und trocken tupfen.

4 Für das Dressing Essig, Saft, restliches Öl und Senf verrühren, salzen und pfeffern.

5 Salatzutaten mit dem Dressing mischen, nach Belieben zum Servieren auf Schalen oder auf Gläser verteilen. Alternativ zum Mitnehmen die Salatzutaten in Gläser schichten und verschlossen bis zum Verzehr kühl stellen. Dann das Dressing in kleinen Schraubgläsern getrennt einpacken und zum Essen über Pasta & Coträufeln.

Zucchinikuchen mit Haselnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

120 g Haselnusskerne
50 g junger Gouda
200 g Zucchini
1 Zwiebel
6 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eier (M)
80 g Crème fraîche
220 g Weizenmehl (Type 550)
½ Pck. Backpulver
etwas Olivenöl für die Form

ZUBEREITUNG

1 Haselnüsse rösten, bis sie duften und dunkle Stellen bekommen. Abkühlen lassen und die Häutchen mit den Händen abreiben. Zwei Drittel der Nüsse im Blitzhacker mahlen, den Rest ganz lassen. Den Käse grob raspeln.

2 Zucchini waschen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zwiebel und Zucchini in einer Pfanne in 2 EL erhitzenem Öl 2–3 Min. unter Rühren braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, dann lauwarm abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 °C vorheizen, eine eckigen ofenfeste Form (ca. 18 x 24 cm) fetten. Die Eier mit dem Olivenöl schaumig schlagen. Crème fraîche, gemahlene Haselnüsse und je ½ TL Salz und Pfeffer untermischen. Zucchini, Käse und ganze Haselnüsse untermengen. Mehl und Backpulver darauf sieben, unterheben. Den Teig in der Form glatt streichen.

4 Im Ofen in ca. 35 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen, 10 Min. in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Stücke geschnitten servieren.

