



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Leichte Sommerküche

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 22.08.2016
(ESD beim WDR am 02.06.2012)

Leichte Sommerküche

Wenn's draußen schön ist, hat niemand Lust, ewig in der Küche zu stehen. Dann muss es schnell gehen. Und natürlich soll es trotzdem schmecken. Dafür haben wir uns heute pfiffige Rezepte ausgedacht. Leicht soll es sein, also kalorienarm; im Sommer braucht man davon ja wirklich nicht so viel. Außerdem will man im Bikini eine gute Figur machen. Und mit frischen Zutaten, vielen Kräutern und pfiffigen Ideen.

Fruchtiges Tomatensüppchen mit Wassermelone

Erfrischend und im Handumdrehen zubereitet, ein Süppchen, in dem sich der Sommer konzentriert. Es lässt sich prima vorbereiten. Man kann es schon morgens fertig machen und in den Kühlschrank stellen. Und wenn man abends vom Schwimmbad oder vom Ausflug zurückkehrt, steht sofort was Gutes auf dem Tisch. Am besten natürlich mit duftenden, reifen, frischen Tomaten. Aber notfalls geht's auch mit guten Tomaten aus der Dose.

Für vier bis sechs Personen:

500 g Tomaten
500 g Wassermelone
1 junge rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 frische Chilischote (Schärfe nach Gusto)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2-3 EL Olivenöl
100 g Büffelmozzarella
6-12 hauchdünne Scheibchen roher Schinken
Basilikum

RENEPTE

Die Tomaten grob zerschneiden, die Melone würfeln, dabei die Kerne entfernen.

Tipp: Es gibt auch kernarme Melonen; darauf achten. Dann hat man weniger Mühe.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken, Chili entkernen. Alles in einen hohen Topf oder Schüssel füllen, mit dem Mixstab glatt pürieren, dabei Salz, Pfeffer, Zucker und das Öl zufügen. Die Suppe kalt stellen.

Den Mozzarella in gleich große Würfel schneiden; pfeffern und ein wenig salzen. Jeweils mit einem Scheibchen Schinken umhüllen, auf einen kleinen Bambusspieß stecken, dabei ein Basilikumblatt dazwischen packen.

Die gut gekühlte Suppe in Tässchen servieren, die Spieße beim Servieren obenauf legen.

Beilage: Frisches Weißbrot.

Getränk: Ein herzhafter, sommerleichter Rosé, zum Beispiel aus Baden, etwa aus dem Markgräfler Land. Oder ein fruchtiger Rosé von der Loire – der durchaus nicht immer lieblich sein muss.

Blätterteig-Zucchinitaschen mit Tomaten

Diesmal backen wir einen Strudel aus Blätterteig (den wir fertig aus dem Kühlregal kaufen) und füllen ihn mit Zucchini & Tomaten. Das ist ein hübsches, leichtes Essen, das man komplett vegetarisch halten kann, aber ebenso gut mit Fleisch erweitern oder anreichern. Die Tomaten werden hier zweifach genutzt: Das Fleisch gibt gewürfelt der Füllung Fruchtigkeit und Farbe. Und aus den Kernen mixen wir zusammen mit Zucchini eine cremig-frische Sauce.

Für zwei Personen:

1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal (am besten den mit Butter hergestellten),
500 g Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
½ TL grünes Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
3 Tomaten (250 g)
150 g Magerquark
2 Eier
2 EL geriebener Käse (z.B. Parmesan oder Grana Padano)
eventuell ein Schuss Milch

Tomaten-Basilikum-Sauce: das Innere der Tomaten, 1 grüne Chilischote, das Innere der Zucchini, reichlich frisches Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 1 junge Zwiebel, ½ Zitrone, 1 EL Essig, 2-3 Anchovis, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Den Blätterteig erst unmittelbar vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen, er wird sonst leicht zu weich. Auseinander wickeln, aber auf dem Papier belassen. In sechs gleich große Rechtecke schneiden.

Die Zucchini putzen, quer in dünne Scheibchen hobeln. Falls sie sehr dick sind, längs halbieren und das wattige Innere ausschneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und die Hälfte der Zucchini darin kurz anbraten. Dabei salzen, pfeffern und mit grünem Paprikapulver würzen. Zwei Knoblauchzehen fein gehackt zufügen – beiseite stellen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, den Strunk entfernen:

Das Innere mit den Kernen und der Flüssigkeit zusammen mit den beiden Knoblauchzehen,

grüner Chilischote, Zwiebel und gewürfelten Zucchini in einen Mixbecher füllen. Reichlich Basilikumblätter, etwas Essig, geriebene Zitronenschale und Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie die Anchovis zufügen. Das Öl angießen und mit dem Mixstab alles zu einer cremigen Sauce mixen. Zum Schluss nochmal abschmecken.

Die Tomatenviertel in Würfel schneiden.

In einer Schüssel Quark, ein ganzes Ei und ein Eiweiß sowie Käse glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Diese Masse als Streifen auf einem Drittel jeder Blätterteigfläche verstreichen, die Ränder frei lassen. Die Zucchini und die abgetropften Tomatenwürfel darauf verteilen. Den Blätterteig über der Füllung zusammenklappen und rundum gut zusammendrücken, am besten mit einer Gabel, so entsteht zugleich ein hübsches Muster. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Oberfläche mit dem restlichen verquirlten Ei einpinseln, nach Belieben mit einem Schuss Milch verdünnen.

Bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Blätterteigtaschen goldbraun glänzen.

Zusammen mit der Sauce servieren.

Tipp: Wer mag, reichert die Füllung mit Mozzarellawürfeln an, oder belegt die Teigfläche mit gekochtem Schinken, bevor der Zucchinielag aufgestrichen wird.

Getränk: Ein kräftiger Weißwein, etwa ein Chardonnay aus der Pfalz oder aus Baden.

Zitronengras-Steak auf Reismudelsalat

Ein Steak – klingt langweilig? Keine Angst, Sie werden es nicht wiedererkennen. Wir servieren es in völlig neuer Form: In Würfel geschnitten und mariniert, diese dann in der Pfanne scharf gebraten, so dass sie außen knusprig sind und innen noch schön saftig. Und angerichtet auf feinen chinesischen Reismudeln mit einem vietnamesischen Saucendip. Also mit asiatischem Duft und frisch-säuerlicher Würze. Wir brauchen dafür

Für zwei Personen:

1 dicke Scheibe gut abgehangene Rindende von ca. 300 g,
1 TL Speisestärke,
2 EL Öl zum Braten

Für die Marinade:

1 junge, kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitronengraskolben
1 Stück Ingwer
1 rote Chilischote
Salz
Pfeffer
1 EL Fischsauce
1 TL Sesamöl

Außerdem:

50 g chinesische Reismudeln (keine Glasnudeln)
einige Salatblätter
½ Salatgurke
Koriandergrün
Minzeblätter

Fischsaucen-Dip: 1 kleine grüne, 1 kleine rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, einige Korianderblätter, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Fischsauce, 1 TL Zucker, 2 EL Wasser

Das Fleisch von allen Sehnen und Häuten säubern, dann in Würfel von ca. 2 cm schneiden. Für die Marinade alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren. Das Fleisch damit gründlich einreiben und in einer Schüssel oder in einem Plastikbeutel mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Vor dem Braten aus der Marinade nehmen, mit der Stärke überpudern und sie gut einmassieren.

Unterdessen die Reismudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten darin einweichen, schließlich abtropfen lassen. (Reismudeln sind nach dem Einweichen ganz weiß, Glasnudeln dagegen fast durchsichtig. Sie werden aus Mungobohnen hergestellt.) Die Salatblätter waschen, die Gurke schälen, längs in feine Streifen hobeln, auf Streichholzlänge kürzen. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen.

Zwei Teller herrichten: Mit Salatblättern auslegen, in die Mitte jeweils einen Berg Reismudeln häufen, drum herum die Kräuterblätter, die Gurken- und Möhrenstreifen verteilen.

Für den Fischsaucen-Dip die Chilis entkernen und fein würfeln, mit dem ebenfalls fein gehackten Knoblauch und Koriandergrün, Zitronensaft, Fischsauce und Zucker verrühren.

Mit einem Schuss Wasser verdünnen.

Das Fleisch schließlich aus der Marinade nehmen, im heißen Öl – am besten im Wok, wo die Hitze schonender wirkt – unter Rühren rasch braten, bis rundum keine rote Farbe mehr zeigen und schön kross sind. Auf dem Nudelbett anrichten, mit dem Jus aus dem Wok beträufeln. Sofort servieren – vom Fischsaucen-Dip nimmt man sich nach Gusto über Fleisch und Nudeln. Das alles isst man mit Stäbchen.

Beilage: Wenn's eine sein muss, dann duftige, lockerer Reis.

Getränk: Eiswasser mit Zitronengras, Minzblätter und Limettenschnitze – das ist erfrischend und sieht im hohen Glas bildschön aus.

Heißer Käseteller

Ein Rezept, das zeigt, wie man sogar aus Resten noch was Gutes zaubern kann. Es wird nämlich viel zu viel in der Küche weggeworfen, und das ist eine Schande. Dafür sind Lebensmittel zu kostbar. Wenn also das Käsestück auf der Käseplatte keine gute Figur mehr macht oder keine ordentliche Scheibe fürs Butterbrot mehr hergibt, dann ist es so immer noch Basis für ein pffiffiges, schnelles Essen: Das kann eine kunterbunte Mischung der unterschiedlichsten Käse sein, die sich im Kühlschrank gesammelt haben. Ideal ist, wenn es sich um Rohmilchkäse handelt. Diese halten länger als pasteurisierter Käse, und wenn sich an der Schnittfläche Schimmel gebildet hat, kann man diesen einfach wegschneiden. Es handelt sich um „guten“ Schimmel, der für das Reifen vom Käse wichtig ist. Schimmel auf pasteurisiertem Käse fehlen diese natürlichen, positiven Enzyme, deshalb muss man solche davon befallenen Käse leider entsorgen. ????

Für zwei Personen:

Ca. 200 g unterschiedliche Käse,
1 Frühlingszwiebel,
eventuell auch 1 Knoblauchzehe und Chilischote,
Kräuter nach Vorrat: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch,
1 EL Olivenöl

Außerdem:

2 großzügige Handvoll gemischter Salat- und Kräuterblätter
Salz

Pfeffer

½ TL Senf

2 EL Essig

2 EL Öl

wenn vorhanden auch 1 Tasse Tomatenwürfel

Die Käse wo nötig entrinden und zentimetergroß würfeln. In einer Schüssel mit fein geschnittener Frühlingszwiebel, dem zerdrückten oder fein gewürfelten Knoblauch und Chili, auch gern ein paar fein geschnittene Kräuter und Olivenöl untermischen. Kein Salz, kein Pfeffer – all das ist würzig genug.

Diese Mischung auf einem Teller nur auf einer Hälfte ausbreiten. Die Würfel sollten eng beieinander liegen, aber nicht zu viele aufeinander.

Die Teller für ein paar Minuten in den Ofen bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) stellen, bis die Käsewürfel geschmolzen sind.

In der Zwischenzeit die restlichen Kräuter und die Salatblätter mischen und mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl anmachen. Die Tomatenwürfel erst ganz zum Schluss untermischen.

Diesen Salat auf der freien anderen Tellerhälfte anrichten und sofort servieren – solange der Käse noch heiß und schmelzend ist.

Eine originelle Variante: Geschmolzener Käse im Brotkästchen

Dafür von einer schlanken Baguette gut 5-6 cm dicke Scheiben schneiden. Sie so aushöhlen, dass eine dünne Schicht auf einer Seite, sozusagen ein Boden bleibt und eine Art Kästchen entsteht. Auf den Teller setzen und mit der Käsemischung wie oben beschrieben, füllen. Im Backofen bei 180 Grad (Unter- und Oberhitze 200 Grad) ca. 8-10 Minuten backen, bis das Brot gebräunt ist und der Käse innen geschmolzen.

Für eine größere Runde kann man diese Brotkästchen auch auf ein Blech setzen – darauf bräunen sie auch besser als auf einem Teller.

Getränk: Ein mineralischer Weißburgunder aus Franken.

Das schnellste Himbeereis der Welt

Dafür braucht man gefrorene Himbeeren, etwas Zucker und Sahne – und sonst nichts.

Für zwei Personen:

200 g gefrorene Himbeeren

2 EL Zucker

100 ml Sahne

Alles in einen hohen Mixbecher füllen, mit dem Mixstab glattpürieren. Sofort in hübsche Dessertgläser füllen. Mit Basilikum schmücken und sogleich verspeisen.