

Beerengrütze mit Vanillesauce

Zutaten für 4 Portionen

300 g rote Johannisbeeren	200 g Sahne
250 g Heidelbeeren	½ L Milch
250 g Erdbeeren	50 g Zucker
1 TL Speisestärke	1 Vanilleschote

Zubereitung

Beeren kurz aufkochen und mit 1 Teelöffel Speisestärke andicken und kaltstellen. Für die Vanillesauce einen halben Liter Vanillepudding mit einer aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen und anschließend in kaltem Wasserbad kalt rühren, damit keine Haut entsteht. Die Vanilleschote auskratzen und in den Pudding geben. Das Ganze mit einem Becher Sahne verrühren.

Crostini mit Bohnencreme

Zutaten für 25 Stück

2 Dosen Cannellinibohnen à 250 g Abtropfgewicht	1 kleines Baguette
2-3 Knoblauchzehen	1 Biozitrone
2 EL Olivenöl	etwas Meersalz
Cayennepfeffer nach Geschmack	frischer schwarzer Pfeffer
1 EL Thymianblättchen und ein paar Zweige zum Garnieren	
ca. 25 halb getrocknete Cocktailtomaten-Hälften	

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen, dann in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehen pellen und dazupressen. Schale der Zitrone fein abreiben und Saft auspressen. Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft, Thymianblättchen und Olivenöl zugeben. Fein pürieren und mit Meersalz, Cayennepfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Baguette in etwa 25 dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 2–3 Minuten goldbraun rösten, dann beiseite stellen. Thymianzweige grob zerzupfen. Die Baguettescheiben mit je 2 TL Bohnencreme bestreichen und jeweils mit einer Tomatenhälfte, etwas Thymian und frischem Pfeffer garnieren.

Tipp: Getrocknete Tomaten selber machen

Hierfür am Vorabend den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 500 g Cocktailtomaten halbieren. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten darauf verteilen. ½ EL Zucker mit 1 TL Meersalz, reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und 1 TL Thymianblättchen mischen. Mischung über die Tomaten streuen. Mit 2–3 EL Olivenöl beträufeln und auf mittlerer Schiene 20 Minuten garen. Ofen ausschalten und die Tomaten über Nacht in der Resthitze des Backofens trocknen lassen.

Kartoffel-Bohnensalat mit Ricotta

Zutaten für 4 Portionen

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln	3 EL Olivenöl
300 g grüne Bohnen	200 ml Milch
150 g Ricotta	150 g Mascarpone
2 EL Saft von 1 Biozitrone	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Bund Basilikum	100 g Rucola
50 g Parmesan, grob geraspelt	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL fein abgeriebene Schale von einer Biozitrone	etwas Salz

Zubereitung

Zuerst die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Nach dem Abkühlen pellen und halbieren. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, dann kalt abschrecken. Nun die Milch erhitzen und mit Ricotta, Mascarpone, Zitronensaft und Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und Bohnen untermischen und eventuell nachwürzen. Basilikum grob hacken, Rucola klein zupfen und mit dem Parmesan über den Salat streuen.

Tipp vegane Variante

Bei der veganen Variante die Milchprodukte durch Cashewsahne ersetzt. Dafür 100 Gramm Cashewnüsse mit Wasser in einem starken Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Lauwarmer Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Portionen

450 g Rote Beten	1 TL getrockneter Estragon
2 Schalotten, fein gewürfelt	1 TL Zucker
4 EL Rapskernöl	½ Bund Schnittlauch
3 EL Rotweinessig	4 Scheiben Bauernbrot
1 TL grober Senf	½ Bund Schnittlauch
Salz & Pfeffer nach Geschmack	etwas Butter

Zubereitung

450 g Rote Bete waschen, putzen, mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten leicht bissfest garen. Inzwischen 2 Schalotten fein würfeln. 1 EL Rapskernöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten und mit 2-3 EL Rotweinessig und 100 ml Wasser ablöschen. 1 TL groben Senf, 1 TL getrockneten Estragon, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker untermischen. 3 EL Rapskernöl untermischen.

Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und schälen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Eventuell mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen. ½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Vier Scheiben Bauernbrot mit Butter bestreichen, leicht salzen und mit Schnittlauch bestreuen und zum Rote-Bete-Salat servieren.

Linsen-Hummus

Zutaten für 1 Portion

200 g rote Linsen	3 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel	5 EL Tahini (Sesampaste)
Salz & Pfeffer nach Geschmack	½ Knoblauchzehe

Zubereitung

Für den Hummus Linsen in kochendem Wasser 15 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. In einem Mörser zerstoßen. Den Knoblauch hacken. Linsen, Tahini, ½ TL Kreuzkümmel und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Öl untermischen. Linsen-Hummus in eine Schüssel geben, mit 1 EL Öl beträufeln und mit dem restlichen Kreuzkümmel bestreut servieren.

Marinierte Austernsaitlinge

Zutaten für 4 Portionen

300 g Austernpilze	2 Knoblauchzehen
3 EL Aceto Balsamico	1 TL Honig
1 kleines Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack	

GARTEN & Lecker

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Balsamico und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Austernpilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Pilze darin 3-4 Minuten anbraten. Marinade darüber gießen und die Petersilie unterrühren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Pilze abgedeckt ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Nektarinengazpacho

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote	1 TL Currypulver
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Sherry-Essig
1 Zwiebel	2 EL Limettensaft
300 g Tomaten	3 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	6 Stiele Koriandergrün
2 Nektarinen	2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung

Paprika schälen, vierteln und entkernen. Sellerie putzen und entfädeln. Paprika, Sellerie, Zwiebel, Tomaten und Knoblauch grob schneiden. Nektarinen halbieren, entsteinen und grob in Würfel schneiden. Paprika, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Nektarinen mit 350 ml kaltem Wasser, Curry, Essig, Limettensaft und 1 TL Salz im Mixer sehr fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Suppe eventuell erneut aufmixen und in Gläsern anrichten. Suppe mit etwas Öl beträufeln und mit Pinienkernen und Koriandergrün bestreut servieren.

Senf

Zutaten für 1 Glas (ca. 300 g)

100 g Senfkörner, gelbe	2 TL Estragon, getrocknet
50 ml Weißwein, trocken	50 ml Apfelessig
40 ml Honig, mild	½ TL Kurkuma
1 TL Salz	

Außerdem: sterilisiertes Schraubglas (300 ml Inhalt)

Zubereitung

Senfsaat in einer Schüssel mit Wasser bedecken und abgedeckt 2 Tage im Kühlschrank einweichen. Danach Senfsaat in ein nicht zu feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen. In der Küchenmaschine mit Wein, Essig, Estragon, Honig, Kurkuma und 1 TL Salz nicht ganz fein mixen. Dabei Senfmasse mit dem Teigspachtel 2-3-mal nach unten schieben. In ein sterilisiertes Schraubglas füllen, mindestens einen Tag im Kühlschrank reifen lassen. Der Senf hält sich gut verschlossen und sauber abgefüllt mindestens 1 Monat und passt zu Wurst oder gekochtem Fleisch und ist geeignet für Senfsauce und Vinaigrette.