

Einfache Rezepte für den Sommer



Wassermelonen-Limonade

Erfrischung für heiße Sommertage.

ZUTATEN:

600 Gramm Wassermelone, 150 ml Zitronensaft, 300 ml Wasser, Eiswürfel, 4 bis 5 EL Kokosblütenzucker, Eiswürfel, zum Garnieren: Minze und Melonenstücke

AUFWAND:

einfach

SO EINFACH GEHT'S:

Wassermelone in grobe Stücke schneiden, fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Den entstandenen Saft mit einem Sirup aus Wasser, Kokosblütenzucker und Zitronensaft vermischen. Mit Mineralwasser aufgießen und mit Eiswürfeln in einer Karaffe servieren.

Gurken-Lassi

Ein gesunder Snack für die Pause.

ZUTATEN für ein Glas: ½ bis 1 Gurke, 350 mg Naturjoghurt, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, etwas Ingwer und nach Bedarf Wasabi-Paste, Milch oder Wasser, zum Garnieren: Gurkenscheiben und Minze

AUFWAND:

einfach

SO EINFACH GEHT'S: eine halbe Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Mit circa 350 Milligramm Naturjoghurt pürieren und mit Zitronensaft, frisch geriebenem Ingwer, Salz und – wer es würzig mag – mit je einer Messerspitze Wasabi-Paste und Kreuzkümmel abschmecken. Bei Bedarf mit Wasser oder Milch verdünnen und mit Gurkenscheibe und Minze garnieren.



Prost!



Frozen Joghurt-Bars

Eiskalt, lecker & gesund.

ZUTATEN für 12 Portionen: 200 Gramm Beeren, 500 Gramm griechischen Joghurt, ein paar Blätter Zitronenmelisse, 1 Vanilleschote, 5 EL Honig, 50 Gramm Mandeln, zum Garnieren: 2 EL Honig, nach Bedarf 50 Gramm weiße Schokolade

AUFWAND:
einfach, mind. 2 Stunden ins Gefrierfach

SO EINFACH GEHT'S: Diese leckeren Bars bestehen aus griechischem Joghurt, Honig und dem Mark aus einer Vanilleschote. Die Mischung wird in einer mit Frischhaltefolie ausgelegten Auflaufform etwa 1 cm dick verteilt. Als Topping werden ganz nach Belieben Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Zitronenmelisse und Mandelsplitter auf dem Joghurt verteilt und leicht angedrückt. Anschließend für etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen, bis die Masse fest ist. Mit einem scharfen Messer in Riegel portionieren und mit flüssigem Honig beträufeln. Falls gewünscht: 50 Gramm weiße Schokolade im heißen Wasserbad verflüssigen und die Bars verzieren.

Cheesecake-Dip

Frische Erdbeeren und
süßer Genuss.

ZUTATEN für 2 Portionen:

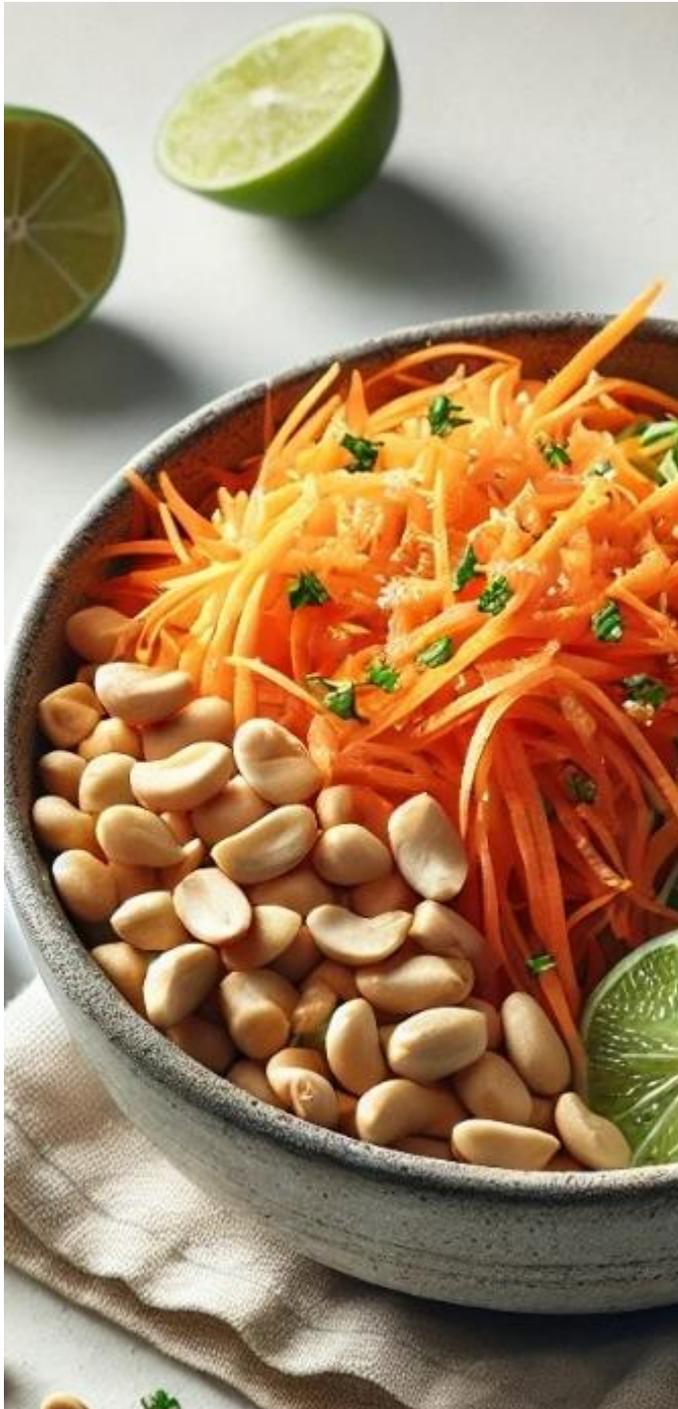
500 Gramm Erdbeeren, 150
Gramm Butterkekse, 100 Gramm
Frischkäse, 1 EL Puderzucker, 1
Bio-Zitrone

AUFWAND:

einfach

SO EINFACH GEHT'S: für diesen
genialen Sommer-Snack brauchen
Sie frische Erdbeeren,
Butterkekse, Frischkäse,
Puderzucker und eine (Bio-)
Zitrone. Im ersten Schritt werden
die Erdbeeren gewaschen, bei
Bedarf halbiert, die Kekse
zerbröselt und eine Messerspitze
der Zitronenschale abgerieben.
Anschließend den Frischkäse mit
dem Puderzucker und
Zitronenabrieb vermengen.
Danach entweder schichten wie
auf dem Foto oder Creme,
Erdbeeren und Krümel separat in
Schalen abfüllen – dann wird die
Erdbeere zuerst in die Creme und
anschließend in die Krümel
gedippt.





Papaya-Salat

Leicht, lecker und exotisch.

ZUTATEN für 4 Portionen:

1 Papaya, 2 Karotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Fischsoße, 2 EL Kokosblütenzucker, 1 Limette, 40 Gramm Erdnüsse, 1 Bund Koriander

AUFWAND:

einfach

SO EINFACH GEHT'S: entdecken Sie die feinen, vielseitigen Aromen vom Som Tam, einem wunderbar leichten Gericht laotischen Ursprungs. Zuerst den Knoblauch schälen und grob hacken, Chilis hacken. Anschließend die Papaya und die Karotten in feine Streifen schneiden. Nun den Knoblauch und das Chili im Mörser stampfen, etwas Kokosblütenzucker, den Saft einer halben Limette und etwa drei Esslöffel Fischsoße dazugeben. Den Sud mit den Papayas und Karotten vermengen. Nun die Erdnüsse anrösten, Koriander zupfen, waschen und den Salat nach Belieben toppen.

Kross gebackene Maiskolben

Wie Spare Ribs, aber vegetarisch.

ZUTATEN für 4 Portionen:

4 Maiskolben (süßer Mais, ungekocht), BBQ-Würzmischung, Koriander (frisch), 4 EL Schmand, 2 EL Frischkäse, Kräuter nach Wahl, ½ Zitrone, ½ EL Honig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver

AUFWAND:

einfach

SO EINFACH GEHT'S: bei dieser Kreation wandern die Maiskolben entweder ganz in den Backofen oder sie werden vorher in handlichere Corn Ribs geviertelt. Zunächst die Blätter und Fäden am Mais entfernen, Strunk und Spitze abschneiden und fürs Zerteilen hochkant hinstellen. Anschließend Butter verflüssigen, mit der BBQ-Würzmischung verrühren und großzügig auf die Maisscheiben auftragen. Anschließend kommen die marinierten Corn Ribs bei 200 °C (Umluft 180 °C) für etwa 20 bis 25 Minuten in den Backofen. Der Dip ist würzig-cremig und besteht aus Schmand, Frischkäse, Kräutern, dem Saft einer halben Zitrone und ganz fein gehacktem Knoblauch. Alles gut verrühren und mit Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit fein gehacktem Koriander bestreuen und servieren.



**Guten
Appetit**