

Sommergerichte mit Nudeln

sind neben anderen leichten Gerichten ganz vorn dabei.

"**Hähnchen gefüllt mit Currynudeln**" ist nicht nur ein Sommergericht, es schmeckt das ganze Jahr.

Kohl, Birnen und Kiwis sind Zutaten zum "**Nudelsalat mit Chinakohl und Früchten**". Die Deko mit Erdbeeren und Mettbällchen mit Sesam machen das Gericht sehr interessant.

Zur Sommerzeit schmeckt ein "**Ingwer-Zitronen-Eistee**" sehr lecker und erfrischend. Den Ingwersirup kann man in Kühlschrank ein paar Tage aufheben und so immer wieder neuen Eistee machen.

Einer superleckere Grillbutter ist die "**Tomaten-Basilikum-Pfeffer-Butter**". Als Tomaten werden getrocknete Tomaten in Öl eingesetzt.

Nicht nur für die Vorratshaltung sollte man "**Brombeergelee natur**" machen. Pur gegessen ist der Gelee sehr gut, Änderungen kann man mit Sternanis, Vanille und Zitronenabrieb vornehmen.

Hähnchen gefüllt mit Currynudeln



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
1 Dose (580 ml) Ananasstücke
50 g mittelalter Gouda, oder Bergkäse
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Bacon
300 g Möhren
1 kleines Bund Lauchzwiebeln
2 EL Butterschmalz
300 g Nudeln, hier: kurze breite Bandnudeln
2 TL Curry
20 g Mehl
300-400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
4 Rouladennadeln

Zubereitung:

Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen und 100 ml abmessen. Käse raspeln.

In jedes Filet eine Tasche schneiden und mit Ananas und Käse füllen. Mit einer oder zwei Rouladennadeln verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Scheiben Bacon umwickeln.

Fleisch in heißem Butterschmalz anbraten und dann auf

einem Blech im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) 18-20 Minuten garen.

Möhren schälen und in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Nudeln im Salzwasser nach Anweisung kochen. Möhren ins Bratfett geben, gut anbraten, die Hälfte der Lauchzwiebeln zufügen und mit andünsten. Ananasstücke nach Belieben zugeben, kurz anbraten, mit Curry und Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles kurz anschwitzen und mit Ananassaft, Brühe und Sahne ablöschen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Umrühren damit nichts anbrennt.

Nudeln zur Currysoße geben, kurz erhitzen. Fleisch aufschneiden.

Servieren:

Nudeln in Currysoße auf großen Tellern verteilen. Aufgeschnittene Hähnchenfilets darauf anrichten und mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

Nudelsalat mit Chinakohl und Früchten



Zutaten für 4 Personen:

150 g Nudeln, hier breite kurze Bandnudeln
¼- ½ Kopf Chinakohl
2 aromatische Birnen
2 Kiwis
2-3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
Apfelessig
Rapsöl
Deko: Erdbeeren und Mettbällchen mit Sesam

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter des Chinakohls von außen ablösen und in feine Streifen schneiden. Birnen nicht schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel, Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Cashew-Kerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

Aus Apfelessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup ein Dressing herstellen.

Alles mit den Salatzutaten mischen und durchziehen lassen.

Anrichten:

Zum Anrichten Erdbeeren auf dem Salat verteilen.

Wer möchte kann auch noch Mettbällchen mit Sesam herstellen und auf den Salat stecken.

Anmerkungen:

Dieser Salat ist ein leckerer Sattmachersalat, der das ganze Jahr schmeckt.

Man kann ihn sehr gut als Grillsalat einsetzen, die Mettbällchen können dann auf dem Grill gebraten werden.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Ingwer-Zitronen-Eistee



Zutaten für 4 Gläser:

150 g Ingwer
200 g Zucker
2 Bio-Zitronen
4 Beutel schwarzer Tee
zerstoßenes Eis

Deko: kandierter Ingwer, evtl. Zitronenmelisse, evtl. Zitronenscheiben

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein raspeln. Die Schale von den Zitronen abreiben und dann auspressen.

Ingwer mit Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker und 300 ml Wasser in einen Topf geben, erhitzen und etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Etwas abkühlen lassen und dann durch ein feines Sieb geben.

Aus den Teebeuteln nach Packungsanweisung einen Liter Tee kochen, ziehen lassen und dann ebenfalls abkühlen.

Anrichten:

Die Gläser zu einem Drittel mit gestoßenem Eis füllen, 2-3 Esslöffel Ingwersirup dazu geben und mit Tee auffüllen.

Dekorieren mit kandiertem Ingwer, Zitronenmelisse oder Zitronenscheiben.

Tomaten-Basilikum-Pfeffer-Butter



Zutaten:

125 g Butter
50 g getrocknete Soft-Tomaten, ersatzweise getrocknete Tomaten in Öl
10-15 Blätter Basilikum
½ TL grob gestoßener schwarzer Pfeffer, oder Steakpfeffer
½ TL Zitronensaft
2 Tropfen Ahornsirup, ersatzweise brauner Zucker
Meersalz
1 Prise Paprikapulver edelsüß
Deko: Basilikum

Meersalz, Paprikapulver, Ahornsirup und Zitronensaft ebenfalls zugeben und alles gut verrühren. Zum Schluss den Pfeffer einrühren.

Dekorieren mit Basilikum-Blättern.

Tomatenbutter in Gläser füllen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen, oder zur Rolle formen und evtl. einfrieren für das nächste Grillfest.

Zubereitung:

Butter in grobe Würfel schneiden und in ein höheres Gefäß geben. Mit dem Knethaken des Rührgerätes die Butter schaumig rühren.

Soft-Tomaten in kleine Würfel schneiden, Basilikum klein hacken und mit den Tomatenwürfeln zur Butter geben.

Brombeergelee natur



Zutaten:

750 ml Brombeersaft
1 kg Gelierzucker 1:1
Saft von einer halben Zitrone
sonstige Zutaten:
Sternanis, Vanilleschote, Zitronenabrieb.

Zubereitung:

Brombeeren entsaften, 750 ml Saft abmessen und in einen großen Topf geben. Gelierzucker einrühren und erhitzen. Aufkochen lassen und Zitronensaft zufügen. Mindestens 5 Minuten kochen lassen, dann Gelierprobe machen.

In vorbereitete Gläser füllen und dann auf den Kopf stellen.

Anmerkung:

Man kann in die gefüllten Gläser noch ein Stück Sternanis, oder ein Stück Vanilleschote geben.

Auch eingerührter Zitronenabrieb gibt eine interessante Note.

Kenner lieben Brombeergelee ohne Zusätze.