

Der Garten liefert bestes Gemüse, Beeren und Obst

und wir machen daraus leckere Rezepte.

Für die heißen Tage empfehlen wir eine **"Kalte Erbsensuppe mit Aprikosennocken"**. Die Suppe ist schnell gemacht und die leicht süßlichen Nocken geben der Suppe den richtigen "Kick".

Zucchini hat jetzt Hochsaison, obwohl man das grüne und gelbe Gemüse das ganze Jahr über bekommt, haben wir ein neues Rezept: **"Zucchinischiffchen mit bunter Füllung"**. Dieses Rezept läßt sich auch in größeren Mengen leicht herstellen.

Brokkoli und Möhren finden wir in der **"Steak-Pfanne süßsauer"** wieder. Sie geht schnell und schmeckt super.

Als Dessert bieten wir **"Schoko Crepes mit Früchten"** an. Man backt einfach etwas dünnere Pfannkuchen mit Kakao und füllt diese mit Sahne, Beeren oder anderem Obst.

Kalte Erbsensuppe mit Aprikosennocken



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 TL Öl
400 g Erbsen, TK Ware
300 ml Gemüsebrühe
80 g getrocknete Aprikosen
4 Stiele Minze oder Zitronenmelisse
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
Salz, Pfeffer
200 ml Kefir
grober Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. TK-Erbsen zugeben und eine Minute mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Erbsen in der Brühe mit dem Mixstab fein pürieren. Die Suppe abkühlen lassen!

Trockenaprikosen in ganz feine Streifen schneiden. Minzblätter abzupfen und sehr klein schneiden. Die Hälfte der Minzblätter zur Deko beiseite stellen. Die andere Hälfte mit Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Frischkäse kleine Nocken mithilfe von zwei Teelöffeln formen.

Kefir in die kalte Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen

Anrichten:

Die Suppe in Tellern oder Tassen anrichten. Je drei Frischkäsenocken in jeden Teller geben. Mit Minze und grobem Pfeffer garnieren.

Dazu getoastetes Baguette servieren.

Zucchinischiffchen mit bunter Füllung



Zutaten für 4 Personen:

4 Zucchini
Salz, Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Hackfleisch gemischt
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
150 g Kidneybohnen aus der Dose
1 EL Tomatenmark
125 ml Chilisoße
1 Fleischtomate
3 EL gehackte gemischte Kräuter
Kreuzkümmel, Paprikapulver evtl. Chilisalz
1 EL Butter
8 EL Schmand oder Creme Fraiche

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren und aushöhlen. Ofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zucchini würzen, Brühe zugeben und etwa 10 Minuten garen.

Hack in einer Pfanne in Butter anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten. Möhren in Scheiben, Sellerie in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Inneren der Zucchini, Bohnen und Tomatenwürfeln, Tomatenmark und Chilisoße etwa 5-10 Minuten köcheln lassen.

Würzen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprika.

Die Füllung in die Zucchinihälften geben und in eine Form stellen. Etwa 50 ml Wasser in die Form geben, 30 Minuten bei 200 Grad garen.

Fertigstellen:

Gehackte Petersilie oder Basilikum auf die Zucchinischiffchen streuen. Schmandflocken obenaufgeben.

Dazu schmeckt Kartoffelbrei oder Reis.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Steak-Pfanne süßsauer



Zutaten für 4 Personen:

500 g Brokkoli
3-4 mittelgroße Möhren
350-400 g Schweinesteak
1 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Ketchup
3 EL Tomatenmark
1 EL Speisestärke
fruchtiger Essig, hier Sherry
Essig
Soja Soße
Salz, Pfeffer
evtl. Chilisalز
160-180 g Aprikosenhälften
aus der Dose
100 ml Aprikosensaft

Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steakstreifen gut anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Brokkoli und Möhren im Bratfett kurz anbraten, mit Brühe ablöschen, Tomatenmark und Ketchup einrühren und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel etwa 8-10 Minuten köcheln bis alles bissfest ist. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und in die Soße geben. Aufkochen!

Soße mit Essig, Soja Soße, Salz, Pfeffer pikant abschmecken. Fleischstreifen zugeben. Aprikosen vierteln, den Saft dabei auffangen und 100 ml abmessen. Aprikosen und Saft zum Gericht geben, alles noch einmal erhitzen und noch einmal abschmecken, evtl. mit etwas Chilisalز würzen.

Anmerkung:

Dazu schmeckt Reis und Kartoffelpüree sowie Nudeln. Brokkoli und Möhren können auch als TK-Ware verarbeitet werden.
Das Rezept geht sehr schnell.

Schoko Crepes mit Früchten



Zutaten für 6 Stück:

Teig:
150 g Mehl
2-3 EL Kakao
2 Eier
2 EL Vanillezucker
2 EL Zucker
Prise Salz
250 ml Milch
Öl oder Butterschmalz zum Backen
Füllung:
300 g Schlagsahne
2-3 TL Puderzucker
2 EL Vanillezucker
1 P Sahnesteif
Früchte oder Beeren,
hier: 6 St. Aprikosen
4 EL grüne Weintrauben kernlos
Deko:
100 g Zartbitter-Kuvertüre
Puderzucker
Zitronmelisse

Zubereitung:

Eier mit den Zuckersorten schaumig rühren. Mehl und Kakao sieben und zur Eimasse geben. Salz und Milch zugeben und gut umrühren. Der flüssige Teig sollte 20 Minuten ruhen. In heißem Öl oder Butterschmalz von beiden Seiten 6 Crepes backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Sahne mit Puderzucker, Vanillezucker und Sahnesteif sehr steif schlagen. Aprikosenspalten und Weintrauben unter die Sahne heben.

Kuvertüre in einen Gefrierbeutel geben und in heißem Wasser auflösen.

Die Crepes mit der Obstsahne bestreichen, einrollen und mit Puderzucker bestäuben.

Eine kleine Ecke des Gefrierbeutels abschneiden und das Gericht mit Streifen garnieren. Zitronmelisse als Deko auf den Teller legen.

Anmerkung:

Eine Füllung aus Quark, Schmand und Frischkäse machen die Crepes zum Hauptgericht.