

Leicht, gesund, lecker und nicht zu aufwändig,

das sind unsere Rezepte auch in dieser Ausgabe.

"**Spinatsuppe mit Zuckerschoten und Kokos**" ist eine leckere schnelle Suppe. Den Spinat gibt es ganzjährig in guter Qualität in der Tiefkühltruhe.

Der "**Griechische Salat mit Nektarinen**" enthält auch Beluga Linsen, die sehr lecker im Salat mit Feta-Käse zur Geltung kommen.

"**Puten-Mais-Paprika-Spieße mit Spitzkohlsalat und Dipp**", dieses Rezept ist ein richtiges Sommerrezept, sehr leicht zu machen und superlecker.

"**Käsekuchen mit Aprikosen**", dieser Kuchen ist ohne Teigboden, hier wurde die Quarkmasse als Boden verwendet. Der Kuchen ist leicht zu machen und mit den verschiedensten Früchten zu belegen.

Spinatsuppe mit Zuckerschoten und Kokos



Zutaten für 4 Personen:

800 g Blattspinat TK
2 Schalotten
1 EL Butter
1 große Kartoffel
600-700 ml Gemüsebrühe
120 g Zuckerschoten frisch oder TK
1 Dose Kokosmilch (450 ml)
2 TL Röstzwiebeln
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Schalotten schälen, würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Spinat zufügen, mit andünsten, Brühe zugeben und alles aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch zur Suppe geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Suppe pürieren. Zuckerschoten in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Hälfte der Zuckerschoten mit in die Suppe geben und etwas ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Die andere Hälfte der Zuckerschoten auf der Suppe verteilen und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Griechischer Salat mit Nektarinen



Zutaten für 4 Personen:

200 g Blattsalat, hier: Eisbergsalat, Frisee-Salat, Radicchio
6 mittelgroße Champignons
50 g Beluga Linsen
3-4 EL Cashewkerne
6 Nektarinen
100-150 g Feta Käse
Dressing:
Olivenöl
Sherryessig
Salz, Pfeffer, Zucker
evtl. grüne Oliven ohne Stein

Zubereitung:

Linsen nach Anweisung garen, ohne Salz. Abgießen. Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Champignons in Scheiben schneiden. Feta würfeln und etwas zerbröseln. Nektarinen halbieren, Stein entfernen und in Spalten schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing herstellen. Olivenöl unterschlagen.

Anrichten:

Blattsalatsorten mit den Linsen mischen und etwas Dressing zufügen. Beides auf Teller oder Platten geben, darauf die Cashewkerne und dann die Champignonscheiben verteilen. Das restliche Dressing über den Salat geben und mit Feta-Käse bestreuen.

Die Nektarinspalten auf dem Salat verteilen.

Anmerkung:

Wer gerne Oliven isst kann noch 3 Esslöffel grüne Oliven ohne Stein dazu geben. Dazu schmeckt geröstetes Fladenbrot.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Puten-Mais-Paprika-Spieße mit Spitzkohlsalat und Dipp



Zutaten für 4 Personen:

500 g Putenbrustfilet
1-2 rote Paprikaschoten
1 Maiskolben, vorgekocht
1 kleiner Spitzkohl
8 Metall-Schaschlikspieße
Marinade:
3 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
Saft einer Zitrone
Dressing:
4 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
wenig Zucker oder ½ TL
Ahornsirup
Dipp:
250 g Quark, Magerstufe
200 g Schmand
Salz, Pfeffer
½ Gurke

Zubereitung:

Das Fleisch würfeln und mit etwa ¾ der Marinade, bestehend aus Thymianblättern, Öl, Honig und Zitronensaft etwa 2 Stunden marinieren.

Salat: Kohl in feine Streifen schneiden und mit Zucker, Essig und Rapsöl marinieren. Mit der Hand durchkneten und würzen.

Dipp: Schmand mit Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke schälen, das weiche Innere auskratzen und fein raspeln. Gurke unter den Dipp rühren und mit Thymianzweigen dekorieren.

Spieße: Mais vorher mit kochendem Wasser und etwas Zucker weich kochen. Zum Verzehr dann wenig salzen.

Mais in dünne Scheiben schneiden, Paprika vierteln, entkernen, grob würfeln. Abwechselnd Putenwürfel, Paprika und Mais auf die Spieße stecken. Mit dem Rest an Marinade bestreichen.

In einer Grillpfanne oder in einer Grillschale auf dem Grill die Spieße knusprig grillen.

Anrichten:

Den Salat auf einer Platte anrichten, darauf die Spieße verteilen und den Dipp dazu reichen.

Anmerkung:

Man kann anstelle von frischem Putenbrustfilet auch schon fertiges Filet nehmen. Man kauft dann Putenfilet, das man sonst als Aufschnitt kauft, eben nur im Stück.

Alles geht viel schneller und ist auch lecker.

Käsekuchen mit Aprikosen



Zutaten:

500 g Quark, Magerstufe
150 g Zucker
2 Eier
50 g Mehl
40 g Weichweizengrieß
Saft einer halben Zitrone
1 P. Vanillezucker
100-150 ml Buttermilch
Butter für die Form
Paniermehl für die Form
1 Dose Aprikosen, 850 ml
evtl. Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Quark mit Zucker, Eiern, Zitronensaft und Vanillezucker gut verrühren. Mehl und Grieß zufügen und dann die Buttermilch unterrühren. Aprikosen gut abtropfen lassen.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Butter austreichen und mit Paniermehl bestreuen.

Quarkmasse einfüllen und mit Aprikosenhälften belegen. Backen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze) 40 Minuten.

Anmerkung:

Man kann auch verschiedene Obstsorten nehmen, wie z.B. Rhabarber, Apfelstückchen, Kirschen und mehr.

Die gebackenen Aprikosen kann man mit flüssiger Aprikosenmarmelade bestreichen.

Dazu schmeckt Schlagsahne.