

Gemüse, Linsen, Nudeln, Zucchini und Käsekuchen

das sind die Hauptzutaten für unsere Rezepte in dieser Ausgabe.

Zuerst stellen wir ein ausgewogenes Hauptgericht vor: **"Buntes Gemüse mit Beluga Linsen und Cordon Bleu"**. Das Rezept steckt voll Gemüse, voll wertvollem Eiweiß in den Linsen und im Fleisch.

Der **"Pikant-fruchtige Nudelsalat"** ist eine Hauptmahlzeit. Wurst und Käse machen ihn sehr gehaltvoll.

Der **"Sommer-Käsekuchen mit Erfrischungsstäbchen"** ist in der Käsemasse nicht so süß, die Süße bringen erst die zitronen- und orangegefüllten Erfrischungsstäbchen.

Der Garten und der Markt bescheren uns jetzt viele Zucchini. Hier wurden die **"Zucchini zu Muffins"** verarbeitet. Zu Bier und Wein schmecken sie gleichermaßen gut. Auch ein Dipp ist ideal.

Buntes Gemüse mit Beluga Linsen und Cordon Bleu



Zutaten für 4 Personen:

100 g Beluga Linsen, oder andere Lieblingslinsen
4 Lauchzwiebeln
1 EL Butterschmalz
250-280 g Champignons weiß oder braun
2 EL getrocknete Softaprikosen
Salz, Pfeffer
Zitronenabrieb
3 EL Cashewkerne
½ Bund Rucola
2 EL Hagebuttenmus, ersatzweise Johannisbeergelee
4 Cordon Bleu
dekorieren mit Blattpetersilie

Zubereitung:

Beluga Linsen nach Packungsaufschrift garen, nicht salzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Butterschmalz mit etwas Salz und Pfeffer anbraten. Geputzte und geviertelte Champignons zugeben und bei größerer Hitze mitbraten. Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten und zum Gemüse geben. Softapri-

kosen in schmale Streifen schneiden und mit dem verlesenen und klein geschnittenen Rucola in die Pfanne geben. Kurz mitbraten. Hagebuttenmus einrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Linsen mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Cordon Bleu vom Fleischer zubereiten lassen. Oder selber herstellen. Je 2 dünne Schweineschnitzel mit einer Scheibe Schinken und einer Käsescheibe füllen. In Mehl wenden, durch verschlagenes Ei ziehen, dann im Paniermehl wälzen. In reichlich Butterschmalz braten.

Servieren:

Das Linsengemüse auf großen Tellern anrichten, Cordon Bleu durchschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Pikant-fruchtiger Nudelsalat



Zutaten für 4 Personen:

250 g Nudeln, Liebessorte, hier: Gabelspaghetti
100 Erbsen TK
½ Bund Petersilie glatt
200 g Fleischwurst
100 g Gouda oder Butterkäse
1 Dose oder etwas mehr Mandarinen
Salatsauce:
Remoulade
Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL Sahne
Mandarinenessig
Weißweinessig

Zubereitung:

Die Nudeln nach Vorschrift kochen. In den letzten 3 Minuten die Erbsen zugeben und mitkochen. Fleischwurst und Käse in feine Streifen oder Stifte schneiden. Mandarinen abtropfen lassen. Petersilie fein hacken.

Nudeln mit den Erbsen abgießen und abkühlen lassen. Die Mandarinen gut abtropfen und den Saft auffangen. Aus Remoulade, Sahne, Mandarinenessig, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig eine feine Salatsauce herstellen. Nudeln, Erbsen, Fleischwurst, Käse, Petersilie und Mandarinen in eine große Schüssel geben. Die Salatsauce langsam unterrühren. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Servieren:

In einer großen Schüssel oder kleinen Schalen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Sommer-Käsekuchen mit Erfrischungsstäbchen



Zutaten:

500 g Quark, Magestufe
150 g Zucker
2 Eier
50 g Mehl
40 g Weichweizengrieß
Saft einer halben Zitrone
1 P. Vanillezucker
ca. 80-100 ml Buttermilch
Butter für die Form
Paniermehl für die Form
3 Orangen groß
evtl. etwas Puderzucker zum Bestäuben
1 1/2 Päckchen Erfrischungsstäbchen Orange-Zitrone-Mix

Zubereitung:

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

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

Schalen der Orangen großzügig mit dem Messer abschneiden. Orangen in Scheiben schneiden und auf die Quarkmasse legen. Evtl. etwas mit Zucker bestreuen.

Backen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze) 40 Minuten. Den Kuchen gut auskühlen lassen und dann rundherum mit Erfrischungsstäbchen belegen.

Zucchini-Muffins



Zutaten für 12 Stück, 1 Muffinsblech:

200 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
2 Eier
200 g Frischkäse Kräuter, 8% Fett
250 g Mehl Type 550
2 1/2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
40-50 g geriebener Gouda oder Edamer

Zubereitung:

Zucchini grob reiben, Knoblauchzehe fein hacken. Butter mit Eiern und Frischkäse gut verrühren. Mehl mit Backpulver, Natron und Salz vermischen und zur Frischkäsemischung geben. Zucchini und Knoblauch zufügen.

Muffinsförmchen in die Vertiefungen der Muffinsform geben und den Teig einfüllen. Käse obenaufstreuen.

Backen im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze 180 Grad etwa 25-30 Minuten.

Dekorieren:

Dekorieren mit Majoran oder glatter Petersilie.