

Basisches Sommermenue

Gemischter Blattsalat mit Oragenvinaigrette und Kräuterseitling

Frischer gemischter Blattsalat
200 g Kräuterseitlinge
Olivenöl zum Braten
1 TL italienische Kräuter (getrocknet)
3 EL Kürbisöl kaltgepresst
Saft von einer halben Orange
Salz / Pfeffer aus der Mühle
1 Frühlingszwiebel
Sonnenblumenkerne

Den Salat waschen, zerkleinern und trockenschleudern. Pilze putzen und das Stielende abschneiden.

Die Pilze in etwas Olivenöl anbraten und mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Vinaigrette aus Kürbisöl, Saft der Orange und Salz/Pfeffer herstellen (mit Milchaufschäumer sähmig rühren). Frühlingszwiebel klein hacken und unter die Vinaigrette mischen. Den Salat anrichten, Pilze darüber streuen und mit Vinaigrette betreufeln. Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat geben.

Ofenkartoffeln mit scharfer Tomatensalza

8 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 TL Olivenöl kaltgepresst
1 TL mildes Curry
½ TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Chilipulver
Salz / Pfeffer aus der Mühle

3 große Rispentomaten
1 rote Chilischote
½ Salatgurke
½ gelbe Paprika
1 Frühlingszwiebel
1 TL Olivenöl kaltgepresst
Saft von einer halben Limette
Salz / Pfeffer aus der Mühle
Etwas frische Minze und Koriander

Backofen auf 200°C / Umluft vorheizen. Kartoffeln, waschen, Putzen und vierteln. Gewürze in Olivenöl mischen und mit den Kartoffeln vermengen. Kartoffeln mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer feuerfesten Form für ca. 20 Minuten in den Ofen (auf 180° C runterdrehen) tun. Kartoffeln ab und zu umrühren, damit sie nicht einseitig braun werden.

Tomaten, Chili und Paprika waschen und entkernen. Gurke schälen, Frühlingszwiebel und Kräuter waschen. Alles zusammen in einem Mixer fein zerkleinern. Mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Ofenkartoffeln genießen.

Gegrilltes Gemüse mit Kräuteröl

1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Aubergine
1 Zwiebel
1 rote Paprika
2 Möhren
1 Hand voll Champignons
3 TL Olivenöl
1 TL italienische Kräuter getrocknet
Salz / Pfeffer aus der Mühle

Gemüse putzen, Möhren und Zwiebeln schälen, von den Champignons den unteren Teil des Stiels abschneiden. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Auberginenstücke etwas salzen, 5 Minuten stehen lassen und abtupfen. Das Mischgemüse in eine feuerfeste Form geben und mit dem Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Bei 180° ca 20 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Beeren-Minz-Smoothie

500g gemischte Beeren (Erd-, Him-, Heidelbeeren)
1 großes Stück reife Wassermelone (kernlos)
1 Bund frische Minze

Die Beeren und Minze waschen, die Minzblätter von den Stielen zupfen und die Wassermelone von der Schale lösen. Alles zusammen in einen Entsafter oder Shaker geben und einen Smoothie herstellen. Ggf. mit Eiswürfeln servieren.