

Gemüse der Woche: Pfirsich / Tomaten / Staudensellerie / Gurke

Sommerlicher Salat mit gegrilltem Pfirsich

3 Pfirsiche

1 Gurke

1 Avocado

150 g Kirschtomaten

1 Romasalat

50 g Kürbiskerne

1 Pck. Fetakäse

Pflanzenöl zum Braten

3 EL Olivenöl

1 EL dunkler Balsamicoessig

1 TL Zitronensaft

1 TL flüssigen Honig, z.B. Waldhonig

½ TL Senf

Salz & Pfeffer

Zum Servieren: einige Spritzer Kürbiskernöl

Gurke und Avocado in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren, den Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne rösten.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamicoessig, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl einfetten und die Pfirsichspalten von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, bis sie Grillstreifen bekommen.

Alle Salatzutaten auf einem großen Servierteller verteilen und mit der Vinaigrette vermengen. Die gegrillten Pfirsichspalten, geröstete Kürbiskerne und nach Wunsch auch Fetakäse über dem Salat verteilen. Zum Schluss mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Pfirsich-Eistee selbst gemacht

5 Pfirsiche (ca. 500g)

4 Beutel Schwarztee

1-2 EL flüssiger Honig (nach Belieben)

1 EL Zitronensaft

1 Pfirsich zum Servieren (optional)

Eiswürfel in einem Behälter vorbereiten und einfrieren. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Spalten mit beliebig Honig und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, auf mittlerer Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen.

Schwarztee mit 1l kochendem Wasser und Zitronensaft aufgießen. Ca. 2-4 Min. ziehen lassen (Je nachdem wie stark das Bitter-Aroma herauskommen soll). Tee auf Wunsch süßen, abkühlen lassen und kaltstellen, mit Pfirsich-Sirup und Eis vermischen, evtl. mit Pfirsichspalten garnieren.

Andalusische Tomatensuppe

800 g Tomaten

100 g Zwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

4 EL Hefeflocken

100 g Wasser

2 EL Rotwein

1 Gemüsebrühwürfel

1 EL Butter

10 gehackte Rosmarinadeln

Je 1 EL feingehacktes Fenchelkraut oder Dill, Thymian und Basilikum (oder getrocknet)

1 Knoblauchzehe

1 Stange Staudensellerie

1 Msp. Cayennepfeffer

100 g Salatgurke

4 EL Schlagsahne

Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen, dann die Haut abziehen. Eine Stange Sellerie in feine Scheibchen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In dem Öl mit 1 Esslöffel Wasser und der Sellerie glasig braten. Zum Schluss die Hefeflocken kurz mitrösten. Den Topf vom Herd nehmen. 100 g Wasser und die Tomaten dazugeben und mit dem Schneidstab des Handmixers pürieren. Den Rotwein, den Brühwürfel, die Butter und alle Kräuter hinzufügen, ebenso die geschälte durchgepresste Knoblauchzehe. Die Suppe erwärmen aber nicht kochen! Mit Salz und dem Cayennepfeffer pikant abschmecken. Das Gurkenstück waschen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln. Die Suppe in die Teller füllen, die Gurkenstreifen darüber verteilen und auf jede Portion 1 Esslöffel geschlagene Schlagsahne setzen.

Tortilla-Wraps mit scharfer Hacksauce und Sommergemüse

1-2 Packungen Tortilla-Wraps

1 Zwiebel

250g Rinderhackfleisch oder eine Alternative

1 TL Paprika edelsüß

1 TL getrockneter Oregano + Basilikum

Chiliflocken oder Cayennepfeffer nach Geschmack

1 EL Tomatenmark

½ Glas Zuckermais

1 große Möhre, geraspelt

1 Becher Creme fraiche oder Schmand

1/3 Salatgurke

100-150g geriebener Käse nach Wunsch (z.B. Bauernkäse, Gouda pikant)

1 Romasalat

1 kleine Aubergine, 1 kleine Zucchini, 1 rote Paprika

Die gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, das Hackfleisch dazugeben, kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Mit Tomatenmark und ca. 100ml Wasser ablöschen. Nach Geschmack mit den Kräutern und Gewürzen scharf abschmecken. Die Maiskörner untermischen.

Aubergine, Zucchini und Paprika klein schneiden und in Olivenöl mit etwas Salz ca. 10 Min. braten. Salat waschen und kleinzupfen, die Gurke in Würfel oder Spalten schneiden. Die Wraps 1-2 Min. von jeder Seite in der Pfanne erhitzen und mit den Zutaten füllen.

Ggf. ist aus Naturjoghurt, Olivenöl, gepresstem Knoblauch und Salz ganz schnell eine leckere Soße gemacht. Sonst einfach Creme fraiche oder Schmand als Basis verwenden.

Gurken in Senfsoße

2 Schlangengurken, geschält, halbiert, entkernt und in schmale Stücke geschnitten

1 mittelgroße Zwiebel

30 g Margarine oder Butter

1/4 l Gemüsebrühe

2 EL körniger Senf

150 ml süße Sahne

Saft von ½ Zitrone

Salz & Pfeffer

etwas getrockneter Estragon oder Dill

Zwiebel abziehen, würfeln und in heißem Fett glasig dünsten. Gemüsebrühe, Senf und Sahne zugeben, wenige Minuten einkochen lassen, dann die Gurkenstücke zugeben und etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Passt gut zu Bandnudeln oder neuen Kartoffeln.