



→ TOMATEN-NEKTARINENSALAT

Zutaten (für 2 Pers.): 400g Tomaten, 1 Nektarine, 1El. Weißweinessig, 1–2Tl. flüssiger Honig, 3–4El. Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zweig Basilikum, 200g Hüttenkäse

Zubereitung: Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Nektarinen in Spalten schneiden, beides auf Tellern anrichten. Essig mit Honig und Öl glatt rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Basilikum grob zupfen und über den Salat streuen, Hüttenkäse leicht salzen und verteilen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln.

Tipp: Ein schöner Sommersalat, der auch mit Fetakäse oder Mozzarella schmeckt und vielfältig einsetzbar ist: als leichtes Sommergericht ebenso wie als Begleiter zu gegrilltem Fisch oder Fleisch. Dazu passt ein gut gekühlter Rosé und Ciabatta. Das Rezept lässt sich leicht verdoppeln oder für eine Grillparty auch vervielfachen

→ EASY ROTE - BETE SALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 2 Rote Bete, fertig gekocht, 2El. Sesam, 1El. Balsamico, weißer, 2El. Öl, 1Pr. Zucker

Zubereitung: Rote Bete in halbe Scheiben oder Stifte schnippeln. Mit Essig, Öl und ein wenig Zucker marinieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. (Vorsichtig, sonst hüpfen sie quer durch die Küche). Unter die Bete mischen.

→ ITALIENISCHER KARTOFFELSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 200g Kartoffeln, 300g grüne Bohnen, 2 Frühlingszwiebeln, 150g Schafskäse, 250g Cocktailtomaten, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Balsamicoessig, Wasser, Naturjoghurt für das Dressing, Salz und Pfeffer, frische Minze

Zubereitung: Kartoffeln in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen von ihren Enden befreien und halbieren. Anschließend in köchelndem Salzwasser 10-15min. bissfest garen, das Wasser abgießen und die fertigen Bohnen beiseite stellen. Tomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Schafskäse würfeln. Eine handvoll (oder je nach Geschmack) Minze abrausen und die Blätter fein hacken. Die geschnittenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und auch zu dem Salat geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Naturjoghurt und etwas Wasser eine Sauce mischen, den gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat rühren und genießen!

→ ABDOCHEAR

Eine erfrischende Suppe aus Joghurt und Gurken

Zutaten (für 6 Pers.): 2–3 kleine Gurken (oder 1 große Gurke), klein geschnitten, 2Bd. Lauchzwiebeln, klein geschnitten, Blätter von 1–2 Zweigen Minze, klein geschnitten, 1–2 Handvoll Rosinen, 1kg Joghurt, 400–500ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gurken, Lauchzwiebeln, Minze und Rosinen mit dem Joghurt vermischen. Mineralwasser dazugeben, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat; die Suppe sollte nicht zu dick sein. Salzen und pfeffern. Vor dem Servieren ½–1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

→ MARINIERTER AUBERGINEN

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Aubergine, 1Bd. glatte Petersilie (gehackt), 1 frischer Basilikum, 3 Blätter Salbei, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt 2El. Olivenöl, 2El. Weinessig, etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 große Fleischtomaten; für die Béchamelsauce: 1El. Butter, 1El. Mehl, 125ml Milch, 125ml Sahne, 1 Schalotte, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, etwas Salz, Muskat, Cayennepfeffer, Zitronensaft; für die Lammsteaks: 4 Lammsteaks (à 100 g) 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, etwas Olivenöl zum Anbraten, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle; für die tournierten Kartoffeln: 500g geschälte Kartoffeln, etwas Olivenöl zum Anbraten, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung: Marinierte Auberginen: Auberginen waschen und in 1cm breite Scheiben schneiden, Stielansatz entfernen, Scheiben salzen, lagenweise auf einem großen Teller stapeln, mit einem zweiten Teller abdecken und ein Gewicht darauf stellen. Mindestens 30min. ziehen lassen. Auberginen abspülen und gut trocken tupfen. 2El. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben portionsweise hinein geben, von beiden Seiten je 2min. braten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentrepp gut abtropfen. Die Kräuter und den Knoblauch sehr fein hacken und mischen. Auberginenscheiben lagenweise in eine Schüssel schichten, jede Lage salzen, pfeffern, mit etwas Weinessig besprühen und mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Tomatenscheiben: Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Béchamelsauce: Die Schalotte fein würfeln und die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Nun die Würfel kurz in der Butter anschwitzen und das Mehl zugeben, beides schön hell anrösten. Nach und nach die kalte Milch zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen und glatt rühren. Das Lorbeerblatt und die Nelke zugeben und unter gelegentlichem Rühren 25min. köcheln lassen. Die fertige Sauce fein sieben und mit den Gewürzen - Salz, Muskatnuss, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft abrunden. Lammsteaks: Steaks mit Küchentrepp trocken tupfen. Olivenöl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Steaks beidseitig je ca. 1min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Hitze reduzieren, beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 3-5min. à point fertig braten (Kerntemperatur ca. 60°C), salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian in derselben Bratpfanne ca. 2min. mit braten lassen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und ca. 5min. ruhen lassen und dann horizontal teilen. Tournierte Kartoffel: Die Kartoffeln schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Anschließend mit einem Messer in runde Form tournieren. Die Kartoffelkugeln in einer Pfanne mit heißem Olivenöl und einem Rosmarin-zweig allseitig schön braun braten. Anrichten: Legen Sie die untere Scheibe des geteilten Lammsteaks auf ein Brett und halten Sie einen Zahnstocher bereit. Jetzt schichten Sie abwechselnd je 2 Auberginen- und 2 Tomatenscheiben über das Fleisch und gießen auf jede Lage etwas Béchamelsauce. Zum Schluss die Lammsteakhälfte mit dem Fettrand oben auf und alles mit dem Zahnstocher fixieren. Auf einem angewärmten Teller einen Spiegel mit Béchamelsauce anrichten. Die Kartoffeln in die Sauce legen und das Moussaka-Türmchen, das nochmals ca. 3-4min. unter der Oberhitze im Ofen durchwärmen sollte, aufsetzen.