



→ ZUCCHINI MIT

KARTOFFEL-ZITRONEN-PÜREE

Zutaten: 500g Zucchini, 1Bd. Möhren, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3EL. Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1Pr. Cayennepfeffer, 1EL. Honig, 1kg Kartoffeln, Salz, 250ml Vollmilch, 1 Zitrone, unbehandelt, 1EL. Butter, 1Pr. Muskatnuss

Zubereitung: Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zucchini nur waschen. Kartoffeln schälen, mit etwas Salz gar kochen. Gemüse in Stifte schneiden. In einem Kochgeschirr mit großer Oberfläche (z.B. Bräter) Olivenöl und Honig mit 5 EL Wasser erwärmen. Darin Möhren und Zwiebelringe dünsten, Knoblauch dazu pressen und würzen. Das Gemüse soll zum Schluss leicht scharf und süß schmecken. Erst wenn die Möhren bissfest gar sind, werden die Zucchini in Stifte hinzugefügt. Sie brauchen nur kürzeste Garzeit, zwei Minuten sind absolut ausreichend. Vorsichtig vermischen und dann schon vom Feuer nehmen. Abschmecken und etwas ziehen lassen. Für das mediterrane Kartoffelpüree wird die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone mit der Milch aufgekocht. Mit den zerstampften Kartoffeln zu einem glatten Püree verarbeiten, durch etwas Butter oder Olivenöl abrunden.

→ FRISCHE ZUCKERMAIS - RAHMSUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 2 Maiskolben, 1 dünne Scheibe Sellerie, 1 kleine Karotte, 1 Schalotte, 1EL. Butter, 15g gelbes Maismehl, 1l Gemüsebouillon, 1 kleiner Lauchstengel, 150ml Sahne, etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Maiskolben von Blättern und Fäden befreien und an den Enden flach schneiden. Auf die Arbeitsfläche stellen und die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Zwei Drittel der Maiskörner in wenig ungesalzenem Wasser knapp weich kochen. Beiseite stellen. Butter zerlaufen lassen und die restlichen Maiskörner, den Sellerie, Karotte und Schalotte darin andünsten. Das Maismehl darüber streuen und kurz mitdünsten. Die Bouillon unter Rühren hinzu gießen. Aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 20min. leicht kochen lassen. Den Lauch fein schneiden und mit ein wenig Salzwasser 1min. blanchieren. Abschütten, kalt abschrecken und beiseite stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach je nach Belieben durch ein Sieb passieren. Die Sahne, Maiskörner und Lauch beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

→ MAISPLÄTZCHEN MIT ZUCCHINIGEMÜSE UND BUNTEM SOMMERSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 100g Maisgrieß, 200ml Wasser, 100g Zuckermais, längs vom Maiskolben abschneiden, 100g Möhren, grob geraffelt, 100g Zucchini, grob geraffelt, 30g Buchweizenmehl, 1 kleines Ei, mit der Gabel verquirlt, 2EL. Olivenöl, Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer; für das ZucchiniGemüse: 100g Zwiebeln, gewürfelt, 1EL. Olivenöl, 400g kleine Zucchini, in Würfelchen geschnitten, 100ml Kokosmilch, 200g Tomaten, in kleine Stückchen geschnitten, Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Knoblauch; für den Salat: 100g Eisbergsalat, in Streifen geschnitten, 150g Tomaten, in kleine Stückchen geschnitten, 100g Gurken, in Scheiben geschnitten, 100g gelbe Paprika, gewürfelt, 50g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten, 100g Johannisbeeren, 40g Ziegenschnittkäse, gewürfelt, 1EL. Olivenöl, Balsamico-Essig, Sojasoße, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

Zubereitung: Maisplätzchen: Den Maisgrieß im Wasser unter ständigem Rühren kurz köcheln (bis sich ein Brei bildet), die Herdplatte abschalten und 15min. nachquellen lassen. Gemüse, Buchweizenmehl und gerade so viel von der Eisaucen untermischen, dass sich die Teigmasse – ohne an den Händen zu kleben – gut formen lässt. Das Ganze mit den Gewürzen abschmecken, kleine Kugeln formen, auf einem Brett flach drücken und im Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne goldgelb ausbraten. ZucchiniGemüse: Die Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen, die Zucchiniwürfel zugeben und bissfest dünsten. Das ZucchiniGemüse mit Kokosmilch ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend die Tomatenstückchen untermischen, kurz erwärmen, das Gemüse zu den Maisplätzchen reichen und mit frischem Kräutern bestreuen. Tipp: 200g fein geraffelte, rohe Zucchini mit 100ml Kokosmilch und 100g Pellkartoffeln zu einer sämigen Soße pürieren, abschmecken (s. o.) und erwärmen. Salat: Das Gemüse miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Johannisbeeren unterheben, den Salat portionieren und die Käsewürfel darüber streuen.

→ ZUCCHINIPUFFER MIT KNOBLAUCHJOGHURT

Zutaten für 4 Portionen: 300g Volljoghurt, 2 Knoblauchzehen, 1 EBl. Zitronensaft, 1 EBl. Olivenöl, 1/4 Tl. Minze, getrocknet; zerrieben, 700g Zucchini, Salz, 1 mittelgr. Zwiebel, 20g Butter, 1 Bd. Petersilie, glatt, 1/4 Bd. Dill, 2 Eier (M), 120g Semmelbrösel, 100g Emmentaler, Schwarzer Pfeffer, 2 EBl Mehl, 10 EBl. Olivenöl

Zubereitung: Den Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Minze abschmecken. Zugedeckt kalt stellen. Für die Puffer die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und das Gemüse in Scheiben schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt 10 Minuten zugedeckt bei Mittelhitze garen. Dann abtropfen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Die Zwiebel schälen und fein zu den Zucchini reiben. Die Butter in einem Töpfchen schmelzen. Kräuter abbrausen, Wasser abschütteln und die Blättchen fein hacken. Mit Butter, Eiern, Semmelbröseln und dem Käse unter die Zucchini rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 10 Minuten ruhen lassen. Mehl auf einen flachen Teller sieben. Mit leicht eingeölten Händen aus je 1 EL der Zucchini Masse kleine Puffer formen und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier entfetten. Anschließend die Puffer kalt oder warm mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

→ HEIDELBEEREIS

Zutaten: 500g Heidelbeeren, 2 Eigelb, 2Msp. Vanille, 1 gestr. Tl. Zimt, 150g Honig, 1/4l Sahne, 2 Eiweiß, 1Msp. Vollmeersalz

Zubereitung: Heidelbeeren kurz mixen, damit noch einige Beerenstücke erhalten bleiben. Eigelb mit Vanille, Zimt und Honig verrühren. Steif geschlagene Sahne und Eischnee unterheben. Gemixte Heidelbeeren unterziehen. In Gefrierbox füllen und in den Gefrierschrank stellen.

Guten Appetit!!