

Rezeptideen: Zucchini, Rote Bete, Tomaten, Kohlrabi

Kalte Gurkensuppe



Zutaten für 4 Personen: 2 Salatgurken, 800 g Naturjoghurt, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Bund frischer Dill

Zubereitung: Die Gurken waschen, nach Wunsch schälen und grob würfeln. Den Knoblauch fein reiben und zusammen mit Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem gehackten Dill vermischen. Die Gurkenstücke hinzufügen und alles mit einem Stab- oder Standmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für eine gröbere Variante die Gurken stattdessen grob raspeln. Die Suppe mindestens 30 Min im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren mit Dillspitzen garnieren. Nach Belieben mit Gurkenwürfeln, Croûtons oder gehackten Nüssen servieren.

Varianten und Tipps: Für eine besonders cremige Konsistenz kann eine halbe Avocado mit püriert werden. Für eine vegane Variante den Naturjoghurt durch eine ungesüßte pflanzliche Alternative, beispielsweise Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt, ersetzen. Dill ist die klassische Würze, aber auch Minze, Petersilie oder Schnittlauch verleihen der Suppe eine frische Note. Wer es etwas gehaltvoller mag, kann zusätzlich gehackte, gekochte Eier hinzufügen.

Kohlrabi-Carpaccio mit Salat



Zutaten für 2 Personen: 2 Kohlrabi, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Kapern, 1 Handvoll Rucola, 60 g Parmesan, 2 EL Dijon-Senf, 1 TL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen, in feine Scheiben hobeln und in kochendem Wasser 3–4 Min blanchieren. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für das Dressing Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kohlrabi-scheiben fächerförmig auf Tellern anrichten. Kapern, Lauchzwiebeln und Rucola darüber verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss den Parmesan in groben Hobeln darübergeben. Dazu passt geröstetes Brot hervorragend.

Tomaten-Flammkuchen

mit Basilikumöl



Zutaten für 2 Personen: Für den Teig: 130 g Reismehl, 70 g Tapiokastärke, 1 TL gemahlene Flohsamenschalen, 170 ml lauwarmes Wasser, 5 EL Olivenöl, 1 TL Salz

Für den Belag: 5 EL Antipasti-Bruschetta-Brottaufstrich, gemischte Tomaten nach Belieben, 50 g Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, 6 EL Citrolive (Olivenöl mit Zitronenöl) oder anderes Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig gründlich vermengen und den Teig für etwa 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Die Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben, Spalten oder Viertel schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Öl, Salz und Pfeffer grob pürieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dabei regelmäßig schwenken, damit sie nicht verbrennen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Boden 10 Min vorbacken. Anschließend herausnehmen, mit dem Brotaufstrich bestreichen und mit den Tomaten belegen. Nach Wunsch die Tomaten leicht mit Zucker bestreuen, um ihre Säure etwas abzumildern. Den Flammku

chen weitere 5–10 Min backen. Anschließend mit Basilikumöl, Pinienkernen und frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Melonensalat mit Buschbohnen und Büffelmozzarella



Zutaten für 4 Personen: ½ Wassermelone, 100 g Buschbohnen, 1 Büffelmozzarella, 1 Zucchini, 80 g Rucola, schwarze Oliven nach Belieben, 3 EL Balsamico, Salz

Zubereitung: Die Wassermelone in Scheiben schneiden, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Buschbohnen waschen, die Enden abschneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Rucola waschen und mundgerecht zerpfücken. Die Zucchini in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und den Büffelmozzarella grob zerteilen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Etwas Öl aus dem Olivenglas sowie den Balsamico darübergeben und alles vorsichtig mischen. Mit Salz abschmecken und sofort servieren. Der Salat eignet sich hervorragend als leichte Sommermahlzeit oder als Beilage zum Grillen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Rote-Bete-Hummus mit Ziegenkäse



Zutaten für 4 Personen: Für den Hummus: 300 g vorgekochte Rote Bete, 1 Glas Kichererbsen, 2 EL Tahini, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1/2 TL Kumin, 1 Knoblauchzehe, 30 ml Olivenöl

Außerdem: 1 Backmischung Wunderbrot mit Nüssen, 1 Schale Kresse, 150 g Ziegenfrischkäserolle, 80 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Margarine, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz

Zubereitung: Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten. Am besten bereits am Vortag backen, damit es vollständig auskühlen kann. Für den Hummus die vorgekochte Rote Bete grob würfeln. Falls frische Rote Bete verwendet wird, diese vorher garen, schälen und abhühen lassen. Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit der Rote Bete, Tahini, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen in einen Mixer geben. Alles cremig pürieren und mit Salz sowie Gewürzen abschmecken. Die Sonnenblumenkerne zusammen mit Margarine, Zucker und einer Prise Salz in einer Pfanne erhitzen. Unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen, bis die Kerne goldbraun sind. Anschließend auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und großzügig mit dem Rote-Bete-Hummus bestreichen. Den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit frischer Kresse und karamellisierten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza