

Sommerlicher Couscous-Salat

Ein Hauch von Mittelmeer.

► 4 Portionen

300 g Couscous · 450 ml Tomatensaft · 3 EL Olivenöl · Salz, Basilikum · Akazienhonig, Zitronensaft · 500 g Tomaten · 200 g Mozzarella · 30 g Pinienkerne

- Couscous mit dem Tomatensaft verrühren und mindestens 2 Stunden quellen lassen. Anschließend mit den Händen auflockern. Olivenöl, Salz, Basilikum, Honig und Zitronensaft untermischen und abschmecken.
- Tomaten waschen, putzen, in 0,5 cm große Würfel schneiden und zum Couscous geben. Mozzarella klein würfeln und ebenfalls dazu geben. Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat verteilen.
- Der Salat hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

Austauschen: Tomatensaft: gleiche Menge Gemüsebrühe
 Tomaten: gleiche Menge Gurke oder Möhre
 Mozzarella: gleiche Menge Feta oder Gouda
 Pinienkerne: gleiche Menge Sonnenblumenkerne oder Sesam

Gelungene Kombination:

Arabisch wird der Couscous in Brühe gequollen, mit Curry und Knoblauch, 200 g Gurke, 200 g Möhren, 100 g Apfel, 30 g in Apfelsaft eingeweichten Rosinen, 50 g gerösteten Mandeln und einem Bund Minze.

Paprikasalat mit Erdnussdressing

Schön bunt und nussig.

► 4 Portionen

3-4 EL Erdnussmus, crunchy · 2-3 EL Balsamessig · Salz · 3 bunte Paprikaschoten · 2 Äpfel, säuerlich und knackig · Evtl. 30 g Erdnüsse

- Erdnussmus, 4 bis 6 EL Wasser und Essig glattrühren und mit Salz abschmecken. Paprika waschen, von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Sofort zu der Marinade geben und unterrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in kleine Stifte schneiden und unterrühren. Für größere Kinder kann der Salat mit 30 g Erdnüssen garniert werden.
- Der Salat hält sich 1 Tag im Kühlschrank.

Was dazu? Nudelauflauf (S. 96), Kartoffelgratin (S. 101), Brot

► Paprikasalat mit Erdnussdressing



Pikanter Avocadodip

Quietschgrün und aromatisch – da kann keiner widerstehen!

► 4–8 Portionen

1–2 reife Avocados · 50 g Quark · 1–2 EL Zitronensaft · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · Knoblauch, evtl. frische Kräuter · 1–2 Tomaten

- Avocado schälen, den Kern entfernen und mit Quark, Zitronensaft und den Gewürzen pürieren und abschmecken. Tomaten waschen, putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden und unter die Creme ziehen.
- Der Dip hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Was dazu?

Brot, Brötchen, Fisch-Kartoffel-Monde (S. 103), Fischstäbchen (S. 104), Käsestangen, aufgeschnittenes Gemüse

» Mit diesem, meinem Lieblingsdip, esse ich Berge von rohem Gemüse! «



Susi Süßling

Curry-Bananen-Dip

Der süßliche Dip passt besonders gut zu rohem Gemüse.

► 4–8 Portionen

1 kleine reife Banane · 150 g Schmand · 1 TL Birnen- oder Apfelficksaft · 1 TL milder Curry · Salz, Zitronensaft

- Alle Zutaten miteinander pürieren und pikant abschmecken.

Austauschen

Schmand: gleiche Menge saure Sahne

Was dazu?

Sticks z. B. aus Staudensellerie, Kohlrabi; Möhren oder Blumenkohlröschen

TipP

Verfeinern Sie den Dip mit 1 EL gerösteten Kokosraspeln.

Tomatendip

Ein herrlicher Dip, der blitzschnell fertig ist.

► 4–8 Portionen

100 g saure Sahne · 50 g Joghurt · 100 g Quark · 2 EL Tomatenmark · 1 TL Akazienhonig · Kräutersalz, Basilikum

- Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren und kräftig abschmecken.
- Der Dip hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

Austauschen:

saure Sahne: gleiche Menge Schmand
Akazienhonig: gleiche Menge Apfelficksaft oder Zucker

Was dazu?

Rohkost oder die bunte Reispfanne (S. 86)

TipP

Im Sommer mit zwei sehr klein gewürfelten Tomaten und jeder Menge Basilikum schmeckt der Tomatendip nicht nur zu Salaten und Gemüse, sondern auch besonders herrlich zu frisch (auf) gebackenen Brötchen.

Käse-Spinat-Kugeln

Prima zum Abendessen!

► 20 Kugeln

100 g Spinatblätter, frisch · 3 EL Kräuter, frisch · 20 g Butter, weich · 100 g Magerquark · 100 g Hartkäse oder Gouda, gerieben · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · Knoblauch · 2–3 EL Pistazien, gehackt

- Spinatblätter und Kräuter waschen, putzen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Die Butter mit einer Gabel unter den Quark kneten, Käse daruntermischen.
- Alle Zutaten zu einer festen Masse vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse 20 kleine Kugeln formen und diese in den gehackten Pistazien wenden.
- Halten sich 4 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Frischer Spinat: die gleiche Menge Tiefkühlspinat – auftauen lassen und gut ausdrücken.
Pistazien: gerösteter Sesam, frische gehackte Kräuter, Curry oder Paprikapulver

Was dazu? Frisches Brot oder Pfannenbrötchen (S. 70) und Knäckebrot, Pellkartoffeln



Gunter Gemüsnix

Grüner Erbsenaufstrich

Schmeckt auch den Kleinsten.

► 4 Portionen

100 g Erbsen, TK-Ware · 50 ml Gemüsebrühe · 1 TL Sesammus · 1 EL Zitronensaft · Salz, Zitronenabrieb

- Erbsen in der Gemüsebrühe 6 Min. weich garen oder 100 g gegarte Erbsen vom Vortag verwenden. Die Gemüsebrühe auffangen und zur Seite stellen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixbecher fein pürieren und von der zurückgehaltenen Gemüsebrühe hinzufügen: Fest können Sie es als Brotaufstrich, cremig als Dip verwenden.
- Hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Erbsen: gegarte Linsen oder weiße Bohnen
Gemüsebrühe: Wasser
Sesammus: 2 EL Frischkäse oder Quark

Was dazu? Vollkornbrot, Brötchen, Gemüsesticks, Pellkartoffeln, Pommes frites (S. 103)

Tipp

Minze, glatte Petersilie oder Knoblauch geben der Creme eine besondere Note.

Rote Butter

Ein milder und vitaminreicher Brotaufstrich.

► ca. 8 – 10 Portionen

200 g Möhren · 100 g weiche Butter · 50 g Tomatenmark ·
2 – 3 EL Olivenöl · Kräutersalz, Paprika · Zitronensaft

- Die Möhren fein reiben und mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Kräutersalz, Paprika und Zitronensaft abschmecken.
- Hält sich 1 Woche im Kühlschrank.

Austauschen Möhren: gleiche Menge Kürbis,
Champignons, Zucchini
Butter: gleiche Menge Margarine,
ungehärtet
Olivenöl: Rapsöl, Walnussöl

Was dazu? Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen,
Kräcker

TipP

Mit Knoblauch, frischen Kräutern, klein geschnittenen Tomaten oder Oliven schmeckt's schön mediterran.

» Hier darf ich auch einmal etwas dicker schmieren! «



Susi Süßling

Kartoffelaufstrich

Preiswert, leicht und lecker.

► ca. 8 Portionen

100 g Kartoffeln, gekocht · 1 Ei, gekocht · 100 g Magerquark ·
50 g weiche Butter · 50 g Hartkäse oder Gouda, gerieben ·
2 EL Schmand · Kräutersalz, Zitronensaft

- Die Kartoffel mit der Gabel grob zerkneten. Das Ei in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit der Gabel locker vermengen und mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.
- Der Aufstrich hält sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Austauschen: Hartkäse: gleiche Menge Camembert,
klein geschnitten
Schmand: gleiche Menge Joghurt oder
saure Sahne

Was dazu? Herzhaftes Roggenvollkornbrot oder
Pumpernickel oder als Füllung für
Gemüseschiffchen oder Tomaten

TipP

Mengen Sie klein geschnittene rote Paprikawürfel oder Radieschen unter und im Sommer frische Kräuter wie Basilikum, Thymian oder auch Bärlauch. Knoblauch oder Zwiebelwürfel machen den Aufstrich kräftiger.

Kräuterquark

Schmeckt frisch und frühlingshaft.

► 4 – 8 Portionen

250 g Magerquark · 50 g Frischkäse · 100 g Joghurt · 3 EL frische Kräuter, gehackt · 1 TL Kräutersalz · Pfeffer, Paprika edelsüß

- Quark, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- Der Quark hält sich 3 bis 5 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Frische Kräuter: 1 bis 2 TL getrocknete Kräuter, z. B. Basilikum, Kerbel, Majoran oder Schabzigerklee

Was dazu? Kräftiges Roggenbrot, Gemüsesticks, Pellkartoffeln, Möhrenwaffeln (S. 94), Pommes frites (S. 103), bunte Reispfanne (S. 86), Fisch-Kartoffel-Monde (S. 103)

Tipp

Mit 100 g fein gehobelter Gurke und zwei Knoblauchzehen verwandeln Sie den Kräuterquark schnell in ein leckeres Tzaziki. Dill und Schwarzkümmel sind dann die richtigen Gewürze.

» Super lecker mit Pommes! «



Susi Süßling



Erbensuppe mit Lachssahne

Schmeckt auch kleinen Gemüsemuffeln.

► 4 Portionen

für die Suppe: 1 Zwiebel · 1 EL Olivenöl · 800 ml Gemüsebrühe · 400 g Erbsen, tiefgekühlt · Kräutersalz, Pfeffer · Zitronensaft

für die Lachssahne: 70 g Räucherlachs · 100 g Magerquark · 1 TL Zitronensaft · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 100 ml Sahne

- Zwiebel würfeln und in 1 EL Olivenöl und 1 EL Wasser glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Erbsen dazugeben, 10 bis 15 Min. köcheln lassen. Räucherlachs mit Quark pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Sahne steif schlagen und unter die Lachssahne ziehen. Kühl stellen. Die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe mit 1 EL Lachssahne pro Person servieren.
- Die Suppe hält sich 2 Tage im Kühlschrank, die Lachssahne 3 Tage.

Austauschen Räucherlachs: geräucherte Forelle

Was dazu? Toastbrot oder Baguette

Tipp

Zwei klein gewürfelte Tomaten, kurz in der Suppe gezogen, schenken zusätzlich Farbe und einen frischen Geschmack. Lachssahne eignet sich auch als Brotaufstrich oder zum Füllen von kleinen Kirschtomaten oder Gurken.

Buchstaben-Minestrone

Kinderklassiker

► 4 Portionen

200 g Gemüse (Lauch, Sellerie, Möhre, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl) · 2 EL Olivenöl · 800 ml Gemüsebrühe · 200 g Tomaten · 50 g Vollkornbuchstabennudeln · Salz, Pfeffer, Basilikum

- Das Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen. Nach 5 Min. die Buchstabennudeln hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Die Tomaten entkernen, würfeln und mit den Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe 5 Min. ziehen lassen und mit Basilikumstreifen bestreut servieren.
- Die Suppe hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank oder lässt sich einfrieren.

Austauschen Tomaten: Im Winter Tomaten aus dem Glas
Vollkornbuchstabennudeln: Bulgur, Hirse, Couscous

Tipp

Mit zwei klein geschnittenen Würstchen (mit den Tomaten ziehen lassen) oder 250 g Fischfilet wird die Suppe gehaltvoller.



Meggie Magnix