Kaltes Stachelbeer-Gurken-Süppchen

RAFFINIERT

Kalte Suppen lassen sie sich am Vorabend vorbereiten, kühlen über Nacht gut runter und erfrischen am nächsten Tag erhitzte Gemüter. Dieses Rezept ist very british und verwendet grüne Stachelbeeren, mit denen viele ja sonst nichts anzufangen wissen. Enjoy!

3 Salatgurken • 5 mehlig kochende Kartoffeln • 1 kleine Gemüsezwiebel • 2 EL Butter • 100 g grüne Stachelbeeren • 700 ml Hühnerfond • 250 ml Schmand • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 Handvoll Brunnenkresse

4 Portionen
45 Min. + 2 Stunden Kühlzeit

Die Salatgurken grob schälen, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter im Suppentopf goldgelb andünsten. Gurken, Kartoffeln sowie geputzte Stachelbeeren dazugeben. Hühnerfond angießen und 45 Min. köcheln lassen. Die Suppe portionsweise pürieren, Schmand unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. 2 Stunden im Kühlschrank runterkühlen und mit ein paar Blättchen Brunnenkresse servieren. Dazu passen Crostini.

Erdbeercarpaccio

RAFFINIERT

Späte 90er-Jahre, Vieste, Apulien. Eine kleine Strandbar, tollstes Wetter, wir schwitzten leise vor uns hin und der Chefkoch brachte: Erdbeercarpaccio. Total crazy, dachten wir, Erdbeeren mit Balsamico und Basilikum. War aber auch crazy lecker und erfrischend dazu!

500 g Erdbeeren • 2–3 EL Balsamicoessig • 1 EL Olivenöl • etwas grobes Meersalz • 1 Handvoll Basilikumblätter • Zitronenpfeffer

4 Portionen
10 Min.

Die Erdbeeren waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Den Essig mit Öl gut vermengen und über die Erdbeerscheiben träufeln. Das Meersalz drüberstreuen, mit gezupften Basilikumblättern garnieren und etwas Zitronenpfeffer drübermahlen.

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

Blattsalat mit Sommerbeeren und Feta

Resteverwertung

Wo wir schon gerade bei Erdbeeren und herzhaft sind: mit einer Handvoll übrig gebliebener Beerchen peppe ich mir diesen Sommersalat auf. Das Süßlich-Fruchtige passt wunderbar zum herben Blattsalat. Damit das Gericht auch satt macht, kommt großzügig Schafsfeta dazu.

1 Kopf Blattsalat • 2 Handvoll Sommerbeeren • 1 Frühlingszwiebel • 200 g Schafsfeta • Olivenöl • Saft von 1 Zitrone • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 Handvoll Zitronenmelisse

2–4 Portionen
20 Min.

Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren vierteln. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, den Schafsfeta zerbröckeln. Alles locker unter den Blattsalat mischen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und fein gehackter Melisse eine Salatsauce herstellen. Über den Salat geben, aber erst kurz vor Verzehr unterrühren.

Blühender Couscoussalat

Raffiniert

Couscous ist nicht nur toll, weil man ihn ratz-fatz gegart hat, sondern auch, weil Reste für vielerlei Gerichte verwertbar sind. Im Sommer ist das dieser leicht an ein Tabouleh angelehnte Salat. Damit es auch hübsch aussieht, dürfen frische Blüten mit rein. Ideal für die Grillparty.

1 Handvoll frische Petersilie • 1 Zweig Zitronenmelisse • 1 Frühlingszwiebel • 1 Handvoll Rosinen • 2 Handvoll gekochter Couscous • 2 EL Olivenöl • 1 EL Zitronensaft grobes Meersalz • 1 Handvoll Kapuzinerkresseblüten

2 Portionen
30 Min.

Die Petersilie, Zitronenmelisse sowie Frühlingszwiebel fein wiegen und mit den Rosinen zum Couscous geben. Aus Olivenöl, Zitronensaft sowie grobem Meersalz eine Marinade herstellen, unterrühren und kurz ziehen lassen. Mit den Kapuzinerkresseblüten dekorieren.

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

Baba Ganoush

Raffiniert

Wenn am Vorabend das Grillfeuer noch glüht, kann man biertrinkenderweise gleich für das Frühstück oder die Pause des nächsten Tages Vorarbeit leisten. Auberginen für ein echtes Baba Ganoush müssen nämlich über offenem Feuer geröstet werden, damit sie ein gutes Aroma bekommen.

2 große Auberginen • 3 EL Tahina • Saft von 1 Zitrone • 2 EL Olivenöl • 3 EL Minzeblättchen • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

6 Portionen
1 Stunde

Die Auberginen waschen, abtrocknen und über dem Grill von allen Seiten ordentlich schwärzen, bis sie einfallen. Abkühlen lassen, aufschlitzen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch pürieren, Tahina, Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben. Minzeblättchen waschen, grob zerhacken und unterrühren. Das Baba Ganoush mit Salz und Pfeffer abschmecken und am nächsten Tag als Pausensnack mit Pitabrotecken genießen.

Fattoush – Brotsalat orientalisch

Resteverwertung

Brotsalat ist eine klassische Resteverwertung für Weiß- sowie Fladenbrot. Mir gefällt diese Version besonders, weil zum einen jede Menge Sommergemüse reinkommt, zum anderen das Brot zu knusprigen Chips verarbeitet wird, was wunderbar zum knackigen Salat und den vielen Kräutern passt.

4 Handvoll Brotreste • 3 EL Olivenöl • 1 Salatgurke • 2–3 Tomaten • 1 rote Zwiebel • 1 Bund Petersilie • 1 Bund Minze • 1 TL Sumach • 2 EL Olivenöl • 3 EL Zitronensaft • 1–2 TL grobes Meersalz • Optional: 100 g Feta

4 Portionen
20 Min. + 15 Min. Backzeit

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden, mit 1 EL Öl vermengen und im Ofen bei circa 180 Grad Umluft 15 Min. rösten. Abkühlen lassen. Die Gurke und die Tomaten würfeln. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, zupfen und hacken. Alles mit dem Brot vermengen. Aus Sumach, Olivenöl sowie Zitronensaft eine Marinade herstellen, mit Meersalz abschmecken und zum Brotsalat geben. Wer mag, gibt noch eine halbe Packung Feta, klein gekrümelt, dazu.

TIPP Schmeckt auch mit Zucchini statt Gurke gut.

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

Aus 1001 Sommernacht

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

LEFTOVER-SATURDAY

Leftover-Antipasti aus übrig gebliebenem Gemüse

Restever-wertung

Was haben eine einsame Möhre, ein letzter Rest Brokkoli, eine ziellose Zucchini und eine Handvoll Pilze gemeinsam? Ihr Schicksal könnte sie zum Mülleimer führen. Lieber Müll, sorry, aber Antipasti schmecken uns viel zu gut. Dafür genießen wir und das Grünzeug à la dolce Vita.

3–4 Handvoll Gemüse • 5 EL Olivenöl • 3 Knoblauchzehen • 5 EL Limettensaft • 4 Zweige Minze • 1 Handvoll Basilikum • Salz

2–4 Portionen
30 Min. + 12 Stunden Marinierzeit

Den Grill im Ofen auf Stufe 2 vorheizen, bis die Grillstäbe glühen. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Olivenöl vermengen und auf dem Backblech verteilen. Das Gemüse circa 5 Min. rösten, dann das Blech herausnehmen und das Gemüse wenden. Weitere 5 Min. rösten. Den Grill ausschalten und das Gemüse im noch heißen Ofen 10 Min. nachgaren lassen. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen abziehen, in den Limettensaft pressen und verrühren. Minze sowie Basilikum fein hacken und dazugeben. Salzen. Geröstetes Gemüse in eine Servierschüssel legen, mit der Marinade übergießen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag mit ein paar Scheiben Ciabatta und einem guten Wein genießen.

TIPP Dieses Gemüse macht sich auch gut als Belag einer Veggie-Pizza!

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

Pasta mit frischem Knoblauch und Kirschtomaten

Schnell & einfach

Wenn es ein Gericht gibt, auf das sich bei uns alle Familienmitglieder einigen können, dann sind das Nudeln. Im Sommer sind sie der Hit mit frischem Knoblauch vom Markt und sonnig-süßen Kirschtomaten. Dann schreit keiner nach der roten Sauce aus dem Glas.

400 g Spaghetti • 3 EL Olivenöl • 1 EL Butter • 4–5 Knoblauchzehen • 500 g Kirschtomaten • 1 Handvoll Oreganoblättchen • grobes Meersalz

4 Portionen
20 Min.

Die Spaghetti gar kochen und abgießen. Im noch heißen Topf das Öl sowie die Butter schmelzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Kirschtomaten waschen und im Ganzen dazugeben und kurz anbraten, bis sie aufplatzen. Die Tomaten mit Oreganoblättchen und Meersalz würzen und sofort zu den Spaghetti geben.

KÜCHENKINDER waschen Tomaten, zupfen Oregano.

Maccharoni Siciliana

Resteverwertung

Eines unserer Samstagsgerichte, wenn der Kühlschrank noch mit Wurst- und Schinkenresten aufwartet, die weg müssen. Der Einsatz von reichlich frischem Basilikum und Petersilie sowie frisch gemahlenem Pfeffer für die Großen macht daraus ein echt italienisches Nudelvergnügen.

1 kg reife Tomaten • 1 rote Zwiebel • Olivenöl • 1–2 Handvoll Salami- und Schinkenreste • 1 Bund Petersilie • 1 Bund Basilikum • 400 g Maccharoni • Butter • reichlich Pfeffer, frisch gemahlen • geriebener Parmesan

4 Portionen
15 Min. + 45 Min. Garzeit

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, den Saft dabei auffangen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Die Wurstreste dazugeben und kurz mit anbraten. Dann die Tomaten dazugeben und alles auf kleiner Flamme 45 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Maccharoni kochen. Fertige Maccharoni mit etwas Olivenöl, Butter und viel frischem Pfeffer vermischen. Zum Servieren je etwas Sauce auf die Maccharoni geben, dann reichlich Kräuter und zum Abschluss etwas geriebenen Parmesan. Eventuell einen Teil der Maccharoni ohne Pfeffer lassen, für die Kinder.

KÜCHENKINDER waschen Kräuter, reiben Käse, kochen Nudeln.

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag

Dinkelpizza mit hausgemachtem Sugo

RAFFINIERT

Pizza, Pizza, Pizza – könnte mein Großer jeden Tag essen. Gerne, solange er beim Teigkneten mithilft. Praktisch: auf eine selbst gemachte Pizza kann alles, was der Kühlschrank noch hergibt. Dank Dinkelmehl macht diese Pizza außerdem richtig lange satt!

400 g Dinkelmehl
1 TL Salz
1 Würfel frische Hefe
200 ml lauwarmes Wasser
3–4 EL Olivenöl
8 reife Tomaten
3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Oreganoblättchen
Pfeffer, frisch gemahlen

1 Blech
40 Min. + 1 ½ Stunden Gehzeit

Das Mehl mit dem Salz vermischen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde machen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, Olivenöl unterrühren und alles in die Mulde geben. Etwas Mehl drüberstäuben und kurz gehen lassen, bis die Hefe loslegt. Dann einen glatten Teig kneten und diesen 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Sugo herstellen. Dazu die Tomaten heiß überbrühen, häuten und achteln. Knoblauch abziehen. Tomatenachtel zusammen mit Tomatenmark, Öl, Knoblauchzehen, Oregano sowie Salz und Pfeffer aufkochen. Zugedeckt köcheln lassen, bis die Tomaten zerkocht sind, dabei gelegentlich umrühren. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Unbedingt mit Ober-/Unterhitze backen – wird knuspriger. Den aufgegangenen Teig durchkneten, auf einem bemehlten Blech ausrollen und noch mal 20 Min. gehen lassen. Anschließend den Teig komplett mit dem Sugo bestreichen, mit Gemüse, Wurst, Thunfisch, Peperoni, Zwiebeln und Käse nach Geschmack belegen (gut, um Käsereste zu verwerten!). Die Dinkelpizza ungefähr 20 Min. backen.

aus: Huth-Rauschenbach, Organic cooking (ISBN 9783830480471) © 2015 Trias Verlag