

TANJA DUSY

Sommer Küche

VOLLER SONNE UND AROMA

G|U



VORWORT

8 – 11
Endlich wieder Sommer!
Die besten Genießer-Ideen für drinnen und draußen.

ES GRÜNT SO GRÜN

12 – 51
Verheißungsvoll: der kräuterfrische Start in den Sommer mit knackigen, jungen Gemüsen, Erdbeeren und Holunderblüten.

LANDPARTIE

52 – 79
Wochenend und Sonnenschein – und dazu ein Picknickkorb gefüllt mit allem, was draußen am allerbesten schmeckt.

SOMMERNACHTSTRAUM

80 – 105
Nach der Hitze des Tages – feiern unterm Sternenhimmel: Fleisch und Fisch grillen, Saucen dippen, Brot knabbern, Bowle trinken und vieles mehr.

HITZEFREI

106 – 139
Bloß nicht kochen, wenn das Thermometer endlos steigt! Erfrischendes für die Hundstage, leichte Salate, kühlende Drinks und am besten Eis.

BEERENTRÄUME

140 – 169
Die süßesten Seiten des Sommers. Erinnerungen an Kindertage werden wach: mit Kirschpfannkuchen, Aprikosentarte und Beerenpudding.

GARTENFRISCH & SONNENSATT

170 – 203
Beste, pure Gemüseküche mit Tomaten, Auberginen, Paprika oder Zucchini und allem, was die Beete jetzt in Hülle und Fülle bieten.

FERIENLAUNE

204 – 243
Genießen wie im Süden! Mediterran inspirierte Gerichte mit vielen Kräutern, Fisch und Gemüse für den Urlaub zu Hause.

245 – 253

REGISTER

254

IMPRESSUM



*Glitzernde Wellen auf dem See,
Stille, kein Lüftchen regt sich,
faules Träumen im Schatten,
dann der erlösende Sprung
ins kühle Wasser!*



Sahniges Lavendel-Honig-Eis

ZUTATEN für 10 Personen:

300 ml Milch
250 g Sahne
1 EL getrocknete Lavendelblüten
4 Eigelb (M, ganz frisch!)
120 g (Lavendel-)Blütenhonig
1 gestr. TL Speisestärke

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

+ Abkühlzeit + Gefrierzeit

PRO PORTION: ca. 165 kcal

1 Milch, 100 g Sahne und die Lavendelblüten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Eigelbe und den Honig mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen, bis die Masse dick-weißlich ist. Zum Schluss die Stärke gründlich unterrühren.

2 Die heiße Lavendelmilch durch ein feines Sieb gießen, auffangen und sofort nach und nach zur Eiermasse geben und gründlich unterschlagen. Die gerührte Ei-Milch-Mischung dann in einen Topf gießen. Bei geringer bis mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Masse leicht cremig andickt, dabei ständig mit einem Schneebesen durchrühren. Gut aufpassen, dass die Masse nicht zu kochen beginnt, sonst stockt das Eigelb.

3 Die übrige Sahne unter die Lavendelcreme rühren und die Creme zugeeckt im Kühlschrank abkühlen lassen. Die abgekühlte Masse anschließend in einer Eismaschine nach Bedienungsanleitung gefrieren lassen. In eine Gefrierbox umfüllen und nochmals mindestens 2 Std. durchfrieren lassen.

Zartschmelzendes Erdbeereis

ZUTATEN für 10 Personen:

300 g Erdbeeren
1/2 Zitrone
80 g feiner Zucker
150 g Sahne
100 ml Milch

ZUBEREITUNG: 15 Min.

+ Gefrierzeit

PRO PORTION: ca. 95 kcal

1 Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen, Kelchblätter abzupfen und unschöne Stellen wegschneiden. Die Beeren grob schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren.

2 Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Zucker verrühren, zu den Erdbeeren geben und alles verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann die Sahne und die Milch dazugeben und die Masse einmal gut mit dem Pürierstab durchmischen. Die Masse in einer Eismaschine nach Betriebsanleitung gefrieren lassen.



Basilikum-Quark-Küchlein

ZUTATEN für 8 Stück:

500 g Magerquark
1 Bund Basilikum
1 große Knoblauchzehe
ca. 7–8 EL Olivenöl
1 Ei (M)
Salz | Pfeffer
2 Msp. Chilipulver
200 g Mehl

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Min.

PRO STÜCK: ca. 150 kcal

1 Den Quark in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin den Knoblauch andünsten, dann mit Basilikum und Quark in eine Schüssel geben. Das Ei dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Nach und nach das Mehl (2–3 EL zurückbehalten) unterrühren, bis ein weicher Teig entstanden ist.

3 Mit bemehlten Händen aus dem Teig 8 flache Küchlein formen, mit dem restlichen Mehl bestäuben und am besten auf Pergamentpapier bereitlegen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Plätzchen beidseitig in jeweils 3–5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Heiß mit Gemüse oder Tomatensauce (siehe unten) servieren.

Sonnensatte Tomatensauce mit Oregano

ZUTATEN für 6 Personen:

1 kg vollreife Tomaten (ersatzweise 800 g Tomaten aus der Dose)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)
3 EL Olivenöl
100 ml Weißwein (nach Belieben)
1 Lorbeerblatt
Salz | Pfeffer
1–2 Prisen Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

GARZEIT: 30–40 Min.

PRO PORTION: ca. 80 kcal

1 Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen, 3–4 Min. stehen lassen, dann abgießen und häuten. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Eventuell Wein dazugießen, dann die Tomaten dazugeben. Oregano und Lorbeerblatt unterrühren, salzen und pfeffern. Tomaten offen bei mittlerer Hitze 30–40 Min. (je nach gewünschter Konsistenz) einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Gegen Garzeitende mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce schmeckt zu Pasta, Fleisch, und, und, und ...

Auf Vorrat: Weil die Sauce zu so vielem passt, sollte man immer etwas davon parat haben. Dazu die Sauce heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen, gut verschließen und in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 2–3 Wochen). Oder die Sauce abkühlen lassen, in Gefrierdosen füllen und tiefkühlen.



Italienisches Auberginengratin

1 Die Tomatensauce wie auf Seite 181 beschrieben zubereiten – eventuell ohne Zwiebel, aber dafür mit 2 Knoblauchzehen – und ca. 30 Min. kochen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden und unter die fertige Sauce mischen.

2 Zwischendurch die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit Salz bestreuen, in ein Sieb legen und Wasser ziehen lassen. Dann die Auberginen mit Küchenpapier gut trocken tupfen, beidseitig pfeffern.

3 Nach und nach jeweils ca. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Auberginen portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Dabei immer wieder mit einer Gabel aufs Fruchtfleisch drücken, damit so viel Wasser wie möglich verdunsten kann. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Boden einer ofenfesten Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen, darauf ein Drittel des Parmesans streuen, darüber die Hälfte des Mozzarella verteilen. Darauf die Hälfte der Tomatensauce geben und glatt streichen. Wiederum Auberginen, Parmesan, Mozzarella und Tomatensauce einschichten, dann alles mit dem letzten Drittel Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35–40 Min. garen. Das Ganze vor dem Servieren lauwarm oder auch vollständig auskühlen lassen, eventuell Weißbrot dazu reichen.

ZUTATEN für 6–8 Personen:

1 Rezept Tomatensauce (siehe Seite 181)
3 Stängel Basilikum
3 Auberginen (je ca. 300 g)
Salz | Pfeffer
2 Kugeln Büffelmozzarella (je 200 g)
50 g frisch geriebener Parmesan
Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNGSZEIT:

1 Std. 30 Min.

GARZEIT: 35–40 Min.

PRO PORTION (bei 8 Personen):

ca. 220 kcal





Zitronenhuhn mit Honigfeigen



ZUTATEN für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen (je ca. 280 g)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie
1/2 Bund (Zitronen-)Thymian
1 große Chilischote
1 1/2 Bio-Zitronen
6 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
300 ml Hühnerbrühe
6 Feigen
2 EL Butter
2 EL Honig

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

MARINIERZEIT: 6 Std.

GARZEIT: 45 Min.

PRO PORTION: ca. 520 kcal

1 Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen, kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Chilischote waschen, entstielen, halbieren und die Kerne und Trennwände herauskratzen, dann die Schote in schmale Streifen schneiden. Die 1/2 Zitrone auspressen, den Saft mit Zwiebel, Knoblauch, Kräutern, Chili und 4 EL Öl mischen. Die Hähnchenteile in dieser Mischung wenden und zugedeckt mind. 6 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Dann den Backofen auf 190° vorheizen. Übrige Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung mit einer Gabel von den Hähnchenteilen kratzen und auffangen. Die Hähnchenteile salzen und pfeffern.

3 Übriges Olivenöl in einem flachen Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum hellbraun anbraten. Herausnehmen, eventuell überschüssiges Öl abgießen. Dann die Zwiebel-Kräuter-Mischung in den Bräter geben und ca. 2 Min. unter Rühren andünsten. Die Brühe angießen, einmal aufkochen lassen dann vom Herd nehmen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben mit den Zitronenscheiben in den Bräter legen und offen im Ofen (Mitte, Umluft 175°) in ca. 45 Min. goldbraun braten.

4 Die Feigen ca. 10 Min. vor Garzeitende waschen und längs vierteln. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, die Feigen mit einer Schnittseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, dann auf die zweite Schnittseite wenden und 1 Minute braten. Den Honig darüberträufeln, Feigen kräftig darin schwenken, auf die Hautseite drehen und noch kurz ziehen lassen. Zum Huhn geben und 2–3 Min. mitgaren. Das Hähnchen schmeckt besonders gut mit Couscous oder Fladenbrot.



Sommer, Sonne, Sehnsucht...

... und jede Menge Genuss für Auge und Gaumen.

*Ob im Garten, auf dem Balkon oder beim Picknick am See –
für jeden Moment des Sommers bietet dieses Buch die
passenden Rezepte. Über 150 Ideen zum Schlemmen,
Abkühlen, Erfrischen, Versüßen, Einladen und Feiern.*

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-1924-7



9 783833 819247

€ 24,99 [D]

€ 25,70 [A]

www.gu.de