

# Sommer-Salat mit Brezeln

für 2 Portionen

- 2 EL\* Natur-Joghurt
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronen-Saft
- Salz und Pfeffer



- 150 g Salat nach Wahl
- 1 Hand voll Radieschen
- 1 Hand voll Kirsch-Tomaten
- 2 Laugen-Brezel
- 2 EL Oliven-Öl



Mengen-Angaben kürzen wir ab. \*

Zum Beispiel:  
1 EL = 1 Ess-Löffel  
100 g = 100 Gramm

# Sommer-Salat mit Brezeln



**1** Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen



**7** Dann die kleinen Kirsch-Tomaten halbieren und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden



**2** Für die Salat-Soße in einer Schüssel 2 EL Honig, 2 EL Joghurt, 1 EL Senf und 1 EL Zitronen-Saft gut vermischen



**8** Beides zum Salat in die Schüssel geben und gut vermengen



**3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die fertige Salat-Soße in den Kühlschrank stellen



**9** 2 Laugen-Brezel in kleine Stücke schneiden und 2 EL Oliven-Öl in einer großen Pfanne erhitzen



**4** Jetzt den Salat waschen und trockenschleudern



**10** Die Laugen-Würfel darin knusprig anbraten, dabei wenden und herausnehmen, wenn sie gut gebräunt sind



**5** Anschließend in kleine Streifen zupfen und in eine Schüssel geben



**11** Die Soße aus dem Kühlschrank nehmen, über den Salat geben und alles gut vermischen



**6** Radieschen und Kirsch-Tomaten in ein Sieb geben und abbrausen



**12** Salat auf Tellern anrichten, die gerösteten Laugen-Würfel darauf verteilen – fertig!



# Erbsen-Suppe mit frischer Minze



Erbsen-Suppe muss kein langweiliges Essen sein: Mit frischer Minze und Schinken bekommt sie einen tollen Geschmack. Probieren Sie selbst! Außerdem ist das Gericht sehr preiswert. Und Vegetarier lassen den Schinken einfach weg.



geht schnell



nicht so schwer



## Sie brauchen (für 4 Personen):

- 500 Gramm tiefgefrorene Erbsen
- 2 große Kartoffeln
- 1 großes Glas Gemüse-Fond
- 1 Becher Sahne
- 3 bis 4 Minze-Zweige
- 1 Päckchen Schinken-Würfel
- Salz und Pfeffer



# Erbsen-Suppe mit frischer Minze



**1** Das Glas Gemüse-Fond in einen großen Topf gießen



**2** 2 große Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden



**3** Die Kartoffel-Würfel zum Gemüse-Fond in den Topf geben



**4** Die tiefgefrorenen Erbsen auch in den Topf geben, alles auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen



**5** Den Deckel auf den Topf legen und alles 15 Minuten kochen lassen



**6** Dann mit einem Pürier-Stab die Suppe pürieren



**7** Nach dem Pürieren einen Becher Sahne dazugießen



**8** Mit Salz und Pfeffer abschmecken



**9** Die frische Minze waschen und mit einem Messer feinhacken



**10** Die gehackte Minze in die Suppe geben



**11** In einer Pfanne kleine Schinken-Würfel bei mittlerer Hitze kurz anbraten



**12** Zum Abschluss die gebratenen Schinken-Würfel in die Suppe geben, umrühren – fertig!



# Brokkoli-Törtchen im Filo-Teig



Filo-Teig ist sehr dünner Teig. Er wird zum Beispiel für Frühlings-Rollen genommen. Sie können ihn im Asia-Laden kaufen. Auch in vielen Supermärkten gibt es den Teig. Er ist oft schon fertig in kleinen Vier-Ecken.



30

geht schnell



gehaltvoller



## Sie brauchen:

- 1 Rolle Filo-Teig
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 100 Gramm Butter
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 Eier
- 50 Gramm Greyerzer-Käse
- Salz und Pfeffer
- Paprika-Pulver, edelsüß

Zusätzlich brauchen Sie eine Muffin-Form und passende Papier-Förmchen.



# Brokkoli-Törtchen im Filo-Teig



**1** Muffin-Form mit Papier-Förmchen auslegen, Muffin ist englisch. Man spricht es: Ma-fin.



**7** Die rote Zwiebel, schälen und kleinschneiden



**2** Vier-Eck vom Filo-Teig aus der Packung nehmen, mit einem Pinsel mit weicher Butter bestreichen



**8** Die kleinen Brokkoli-Röschen und Zwieben-Stückchen in den Filo-Teig verteilen



**3** ein weiteres Vier-Eck mit den Ecken versetzt darauf legen, auch mit Butter bestreichen



**9** 50 Gramm Greyerzer-Käse mit einer Reibe feinreiben, dann zusammen mit:



**4** In jedes Förmchen je 2 Vier-Ecke hineinlegen, den Ofen auf 160 Grad vorheizen



**10** 50 Gramm Crème fraîche, 2 Eier, Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver gut verrühren



**5** Brokkoli in kleine Röschen teilen und einen Topf mit Salz-Wasser zum Kochen bringen



**11** Käse-Ei-Mischung über dem Brokkoli verteilen



**6** Die Brokkoli-Röschen darin 4 Minuten garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen



**12** 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Filo-Teig knusprig braun wird – fertig!



# Kichererbsen-Dip mit geröstetem Knoblauch



Dieser Dip ist so ähnlich wie Hummus. Hummus ist ein Gericht aus dem Orient: Den Dip gibt es in der Türkei, in Israel und in allen arabischen Ländern. Das Wichtigste darin sind die Kichererbsen. Der Dip geht ganz schnell. Und ist eine tolle Vorspeise.

Unser Dip schmeckt sehr gut mit selbst-gemachten Crackern.

1,5

geht schnell, aber  
45 Minuten Backzeit



gehaltvoller



## Sie brauchen:

3 große Knoblauch-Zehen  
5 Ess-Löffel Oliven-Öl  
1 Dose Kichererbsen  
von 400 Gramm  
1 Dose Cannellini-Bohnen  
von 400 Gramm

Saft von einer halben Zitrone  
getrocknete Chili-Flocken  
Salz  
Schwarzen Pfeffer  
2 dünne Pita-Brote  
zerkleinertes Basilikum



# Kichererbsen-Dip mit geröstetem Knoblauch



**1** 2 Knoblauch-Zehen auf einem Backblech für 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft rösten



**2** Dann herausnehmen, abkühlen lassen und das weiße Frucht-Fleisch herausdrücken



**3** Die Dose Kichererbsen öffnen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben



**4** Dann die Dose Bohnen öffnen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in die gleiche Schüssel geben



**5** 1 Zitrone durchschneiden und 1 Zitronen-Hälfte auspressen



**6** Den Zitronen-Saft zusammen mit dem Knoblauch zu den Bohnen und Erbsen in die Schüssel geben



**7** 4 Ess-Löffel Oliven-Öl und 1 Prise Chili-Flocken dazugeben, dann alles mit dem Pürier-Stab mixen



**8** Der Dip sollte leicht dicklich sein und kernig, wer es dünner mag, kann noch etwas Öl dazugeben



**9** Blätter von 3 Zweigen frischem Basilikum zerkleinern.



**10** 2 dünne Pita-Brote mit einer halbierten Knoblauch-Zehe einreiben



**11** Mit Oliven-Öl beträufeln, salzen, pfeffern und dann das zerkleinerte Basilikum darüber streuen



**12** Die Brote in Streifen schneiden und 15 Minuten backen, bis sie knusprig geröstet sind – fertig!



*Schön aufgedreht:*

## Blätterteigtaschen mit Käse

Dieses herzhaftes Gebäck schmeckt zum Frühstück, als Partyhappen, zum Abendessen mit Salat dazu. Am leckersten ist es warm.

Tipp: Ein Klecks Preiselbeeren passt gut.

**!** Bitte beachten: Manche Sorten Blätterteig haben zwischen den einzelnen Blätterteigscheiben dünnes Papier. Beim Auspacken unbedingt entfernen!

**NEU**  
Magazin-Rezepte zum  
Herausschneiden  
und Sammeln



### *Sie brauchen:*

- 1 Packung Blätterteigscheiben (tiefgekühlt)
- 1 Tüte geriebener Käse
- 1 Ei
- 1 Päckchen Sesam
- Backpapier für das Blech
- Backpinsel



## Blätterteigtaschen mit Käse – *warm oder kalt genießen*



**1** Ofen auf 200 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen



**2** 4 Blätterteigscheiben auf das Blech legen (10 Minuten antauen lassen)



**3** Jede Scheibe zu einer Ecke hin mit Käse bestreuen



**4** Von der Ecke aus zusammenrollen



**5** 1 Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen



**6** Das Eigelb gut verrühren



**7** Den Blätterteig mit dem Eigelb bestreichen



**8** Dann mit Sesam bestreuen



**9** In den Ofen schieben (20 Minuten backen, mittlere Schiene)



**10** Aus dem Ofen holen (auf Untersetzer abstellen)





## Sommerlich: Kräuter-Rührei

Ein Rührei geht schnell, macht satt –  
schmeckt warm und auch kalt.  
Ein ideales kleines Sommergericht.  
Mit frischen Kräutern  
(zum Beispiel Schnittlauch)  
ist es besonders lecker und gesund.

**!** Tipp: Ein Klecks Crème fraîche  
mit etwas Kresse passt  
gut dazu.



### *Sie brauchen (für 2–3 Personen):*

- 6 Eier
- 4 Esslöffel Mehl
- 4 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel Mineralwasser
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 2 Esslöffel fein gehackten Schnittlauch
- Wer möchte: 1 Becher Crème fraîche
- 1 Töpfchen frische Kresse



## Sommerlich: Kräuter-Rührei



**1** Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden



**2** Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben



**3** 4 Esslöffel Mehl hinzufügen



**4** 4 Esslöffel Milch dazugießen



**5** und 2 Esslöffel Mineralwasser hinzugeben



**6** kräftig würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss



**7** danach alles gut umrühren



**8** 10 Minuten ruhen lassen – dann den kleingeschnittenen Schnittlauch hinzugeben



**9** Butter in der Pfanne auf höchster Stufe erwärmen, bis sie schäumt



**10** Eiermasse in die Pfanne gießen



**11** das gestockte Ei vom äußeren Rand nach innen schieben



**12** dann zur Hälfte umklappen – fertig!





# Leichte Sommer-Suppe: Schalotten-Joghurt-Suppe

Unsere Sommer-Suppe ist vegetarisch.  
Außerdem ist sie sehr preiswert.  
Da wir die Zwiebeln mit heißem Wasser überbrühen,  
muss man beim Schälen nicht weinen.

**!** Tipp: Rösten Sie ein Paar Weißbrot-  
Scheiben im Ofen dazu.



45

braucht etwas Zeit

leicht

## *Sie brauchen (für 6 Portionen):*

400 Milli-Liter Gemüse-Fond  
(oder Gemüse-Brühe)  
250 Gramm Schalotten  
5 Thymian-Stiele  
2 Ess-Löffel Mehl  
1/2 Liter Milch  
2 Ess-Löffel Butter  
300 Gramm Rahm-Joghurt  
Salz und Pfeffer



## Sommerleicht: Schalotten-Joghurt-Suppe



10

**1** Schalotten mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen



**2** Dann die Schale von den Schalotten abziehen



**3** Und die Schalotten in Ringe schneiden



**4** Thymian-Stiele abspülen und trocken tupfen, Blätter abzupfen



2

**5** Herd-Platte auf mittlere Hitze erwärmen und 2 Ess-Löffel Butter in eine Pfanne geben



20

**6** Schalotten-Ringe und Thymian-Stiele 20 Minuten darin dünsten



**7** Salzen und pfeffern



**8** Die Schalotten mit 2 Ess-Löffel Mehl bestäuben, und unter Rühren andünsten



**9** 1/2 Liter Milch und 400 Milli-Liter Gemüse-Fond zugießen



10

**10** Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen



**11** Den Joghurt in die heiße Suppe rühren und erwärmen, aber nicht kochen lassen



**12** Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!



## Passend zum Herbst: Kürbis-Kokos-Suppe

Jetzt gibt es wieder Kürbis. Manche Sorten sind richtig lecker. Der Hokkaido-Kürbis ist beliebt. Seine Schale kann man mitessen. Oft kann man den Kürbis auch in kleineren Stücken kaufen.



Wer keine Kokos-Milch mag, nimmt dafür einen Becher Sahne.

**Deko-Tipp:** Mit etwas Kürbiskern-Öl und gehackten Kürbis-Kernen sieht die Suppe noch feiner aus.

**Spar-Tipp:** Statt fertigem Gemüse-Fond können Sie auch 800 Milli-Liter Gemüse-Brühe selbst anrühren.

45

braucht etwas Zeit



leicht

### Sie brauchen (für 8 Personen):

2 Hokkaido-Kürbisse  
(1 ½ Kilogramm Kürbis)  
2 Zwiebeln  
2 Gläser Gemüse-Fond  
1 Dose Kokos-Milch  
oder 1 Becher Sahne  
2 Ess-Löffel Oliven-Öl  
Salz und Pfeffer



## Passend zum Herbst: Kürbis-Kokos-Suppe



**1** Den Kürbis waschen und in 4 Teile schneiden



**2** Die Kerne mit einem Ess-Löffel herausnehmen, Kürbis in Würfel schneiden



**3** Zwiebeln schälen und kleinhacken



**4** 2 Ess-Löffel Öl in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen



**5** Die gehackten Zwiebeln und Kürbis-Würfel zugeben und 4 Minuten andünsten



**6** 2 Gläser Gemüse-Fond oder 800 Milli-Liter Gemüse-Brühe in den Topf geben



**7** 1 Dose Kokos-Milch oder 1 Becher Sahne dazugießen und aufkochen lassen



**8** Die Suppe im Topf mit Deckel 20 Minuten bei schwacher Hitze garen



**9** Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürier-Stab fein pürieren



**10** Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen



**11** Mit einem Ess-Löffel die Suppe durch das Sieb streichen



**12** Dann salzen und pfeffern – fertig!