

TANJA DUSY

Sommer Küche

VOLLER SONNE
UND AROMA





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



8–11

Vorwort

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

12–51

Es grünt so grün

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

52–79

Landpartie

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

80–105

Sommernachtstraum

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

106–139

Hitzefrei

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

140–169

Beerenträume

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

170–203

Gartenfrisch und sonnensatt

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

204–243

Ferienlaune

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

245–253

Register

254

Impressum



Knuspriges Kräuterhuhn aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen:

1 Hähnchen oder Poularde
(ca. 1,6 kg)
50 g gemischte Kräuter (besonders empfehlenswert: Thymian, Petersilie und Basilikum sowie 1 großer Stängel Melisse)
6 Stängel Petersilie
1 Knoblauchzehe
75 g weiche Butter
Salz | Pfeffer
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GARZEIT: 1 Std.

PRO PORTION: ca. 855 kcal

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Hähnchen oder die Poularde innen und außen waschen, dann gut trocken tupfen. Die Haut vorsichtig vom Fleisch lösen (aber nicht abtrennen), indem man mit den Fingern oder einem Kochlöffelstiel zwischen Haut und Fleisch entlang fährt.

2 Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und möglichst fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ganz lassen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. 50 g Butter in ein Schälchen geben, salzen, pfeffern und mit den gehackten Kräutern und dem Knoblauch mit einer Gabel gründlich vermengen. Die Kräuterbutter unter die Hähnchen- oder Poulardenhaut schieben und von außen durch leichtes Drücken und Massieren möglichst gleichmäßig verteilen – vor allem auf der Brust und den Keulen.

3 Das Hähnchen oder die Poularde innen salzen und pfeffern und die Petersilie in den Bauch stecken. Keulen und Flügel eventuell mit Küchengarn zusammenbinden. Restliche Butter in einem Töpfchen schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann das Hähnchen oder die Poularde rundherum damit bestreichen, nochmals salzen und pfeffern.

4 Hähnchen oder Poularde mit der Brustseite nach oben auf einen Backrost legen und in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) schieben, dabei ein Blech als Tropfschutz unter den Rost schieben. Das Huhn ca. 1 Std. garen, dabei eventuell ein- bis zweimal mit der übrigen Würzbutter oder Bratenflüssigkeit bestreichen.

5 Zum Prüfen, ob das Huhn gar ist, mit einem spitzen Messer am Keulensansatz ein wenig einstechen – ist der austretende Fleischsaft klar und nicht mehr trübe, ist das Huhn gar. Am besten schmeckt es frisch aus dem Ofen nur mit knusprigem Baguette und einem grünen Salat dazu. Bleibt etwas übrig, kommt es am nächsten Tag kalt auf einen üppigen Salat.





Luftige Quarkkissen mit Erdbeeren



ZUTATEN für 6 Stück:

6 rechteckige TK-Blätterteigplatten (450 g)
3 EL Milch
50 g gehackte Haselnüsse
3 EL Hagelzucker
600 g Erdbeeren
4 Blatt rote Gelatine
250 g Magerquark
4 EL Puderzucker
200 g Sahne

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Min.

KÜHLZEIT: 2 Std.

PRO STÜCK: ca. 470 kcal

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Blätterteigplatten nach Packungsanweisung nebeneinander auftauen lassen. Dann die Platten quer halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Hälfte der Platten dünn mit Milch bepinseln und mit Haselnüssen und Hagelzucker bestreuen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und den Blätterteig in 10–15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. 150 g Erdbeeren abnehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren, die übrigen Beeren kühl stellen. Die Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Den Quark mit dem Puderzucker glatt rühren.

3 Die Gelatine in einem Topf bei geringer Hitze auflösen, 2–3 EL Erdbeerpüree unterrühren, dann die Gelatine gründlich mit dem Quark und dem übrigen Erdbeerpüree verrühren. Im Kühlschrank kalt stellen, bis die Masse anfängt leicht zu gelieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Die Masse ca. 2 Std. kühl stellen, bis sie fast fest ist.

4 Die restlichen Erdbeeren in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Quarkmasse in einen Spritzbeutel füllen und gut die Hälfte auf die sechs Blätterteigstücke ohne Nüsse spritzen. Erdbeeren daraufgeben, leicht eindrücken und noch ein wenig Quarkcreme daraufspritzen. Dann die bestreuten Teigplatten auflegen und die Kissen servieren.

BESONDERS HÜBSCH – *süße Herzen*

Wer sich etwas mehr Arbeit machen möchte, kann aus dem Blätterteig auch große Herzen ausstechen oder ausschneiden. Diese dann wie beschrieben mit Haselnüssen und Hagelzucker bestreuen, backen und mit der Quarkcreme und den Erdbeeren füllen.



Marinierte Zucchini mit Kapern

1 Die Zucchini waschen und die Enden wegschneiden. Die Zucchini längs halbieren, dann die Hälften quer in ca. 5 cm lange Stücke und diese längs in 2–3 gleich große Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Hälfte der Zucchini mit der Hälfte des Knoblauchs unter Rühren bei starker Hitze braun anbraten, salzen, pfeffern, durchrühren, herausnehmen und beiseite stellen. Übrige Zucchini und restlichen Knoblauch genauso anbraten.

3 Die beiseitegestellten Zucchini wieder zu den übrigen zurück in die Pfanne geben. Mit der Hälfte des Essigs ablöschen, die Kapern dazugeben, durchrühren, nochmals kurz braten, dann vom Herd nehmen.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Mit dem restlichen Essig unter die noch warmen Zucchini mischen, nochmals salzen und pfeffern. Abkühlen lassen und ca. 5 Std. zugedeckt marinieren lassen.

ZUTATEN für 6 Personen:

4 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
Salz | Pfeffer
60 ml Weißweinessig
2 EL kleine Kapern
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 5 Std.

PRO PORTION: ca. 40 kcal

FÜR DEN VORRAT – Mariniertes gut serviert

Die eingelegten Gemüse sind wunderbar als kleiner Imbiss oder leichtes Abendessen. Da sie sich einige Tage im Kühlschrank halten, kann man immer gleich ein paar mehr für den Vorrat machen und kühl stellen. Dann ist es aber wichtig, sie mindestens 1 Std. vorm Essen aus dem Kühlschrank zu nehmen, sodass sie auf alle Fälle zimmerwarm sind – nur so entfalten sie ihr volles Aroma. Einfach mit etwas ofenfrischem Weißbrot oder zu Mozzarella genießen oder aber etwas Parmesan darüberhobeln – mehr braucht es nicht ...



ZUTATEN für 4–6 Personen:
je 3 dickfleischige rote und gelbe Paprikaschoten
1 große Knoblauchzehe
15 Stängel Majoran
Fleur de Sel (Meersalz, siehe Seite 101)
Pfeffer | Olivenöl zum Einlegen

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Min.

GARZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 5 Std.

PRO PORTION (bei 6 Personen):
ca. 35 kcal



ZUTATEN für 6 Personen:
3 kleine Auberginen
Fleur de Sel (Meersalz, siehe Seite 101)
Pfeffer | 1 milde rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
je 12 Stängel Oregano und Petersilie
3 EL Zitronensaft
1–2 Prisen Zucker | 4 EL Olivenöl
Olivenöl zum Wenden und Braten

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 3 Std.

PRO PORTION: ca. 100 kcal

Marinierte Paprikaschoten mit Majoran

1 Backofen auf 250° vorheizen (Ober- und Unterhitze nehmen, Umluft ist hier nicht empfehlenswert). Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Die Viertel mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen (oben) 25–30 Min. garen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Inzwischen den Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken.

2 Paprika aus dem Ofen nehmen und unter einem feuchten Küchentuch nur so weit abkühlen lassen, dass man sie häuten kann. Dazu mit einem spitzen Messer die Haut möglichst vollständig abziehen. Die Paprika lagenweise in eine flache, verschließbare Plastikdose oder in ein Glas schichten. Auf jede Lage etwas Knoblauch, Majoran, Fleur de Sel und Pfeffer geben und etwas Öl darüberträufeln. Am Ende noch so viel Öl daraufgießen, dass die Schoten völlig bedeckt sind, dann mindestens 5 Std. durchziehen lassen. Verschlossen halten sich die Schoten gut 1 Woche im Kühlschrank.

Marinierte Auberginen mit Peperoni

1 Auberginen waschen und putzen, quer halbieren und die Hälften längs halbieren. Die dünneren Viertel längs in zwei Spalten, die dickeren in drei Spalten schneiden (es ergeben sich so 30 etwa gleich große Spalten).

2 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Auberginenspalten in einer Schüssel in reichlich Öl wenden, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen (oben) in 15–20 Min. goldbraun und weich garen.

3 Inzwischen die Peperoni waschen, entstielen, längs halbieren, Samen und Trennwände herauskratzen, die Schote in Würfelchen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Alles mit Zitronensaft, Fleur de Sel, Pfeffer, Zucker und Olivenöl mischen.

4 Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade beträufeln und gut durchmischen. Vor dem Essen mindestens 3 Std. abkühlen und marinieren lassen.



Knusprige Ricotta-Kräuter-Tarte

ZUTATEN für 1 Tarteform
(26 cm Ø), 12 Stück:

Für den Teig:

250 g Mehl
1/2 TL Salz
150 g kalte Butter
1 Eigelb (M)
2 EL Weißweinessig

Für den Belag:

200 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Majoran
10 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
4 Eier (M)
500 g Ricotta
Salz | Pfeffer
Chilipulver
1 Eiweiß (M)
Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten
Hülsenfrüchte zum Blind-
backen

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

RUHEZEIT: 30 Min.

BACKZEIT: 30–35 Min.

PRO STÜCK: ca. 305 kcal

1 Für den Teig das Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Butter in Flöckchen dazugeben und alles mit einem Messer zerhacken. Das Eigelb dazugeben und ebenfalls mithacken. Essig darüberträufeln, dann die Mischung mit den Händen erst möglichst schnell bröselig zerreiben, dann zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für den Belag Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze langsam goldgelb andünsten. Vom Herd nehmen, die Kräuter unterrühren und etwas abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eine Tarteform (eine Springform geht auch) mit Butter einfetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backpapier auslegen, Hülsenfrüchte darauf verteilen. Form in den Ofen (Mitte) schieben, den Teigboden ca. 20 Min. vorbacken.

4 Inzwischen 1 Ei trennen, Eigelb und übrige 3 Eier gründlich mit dem Ricotta verrühren. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung untermengen und die Masse nicht zu sparsam mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. Die 2 Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Ricottamasse heben.

5 Die Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten abnehmen und die Ricottamasse gleichmäßig auf den Teig verteilen. Dann die Tarte im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist. Sie schmeckt warm genauso gut wie kalt.

TIPP – Richtig sommerbunt wird die Quiche, ...

... wenn man sie abgekühlt mit marinierten Paprikavierteln (siehe Seite 67) belegt – fächerförmig überlappend und farblich abwechselnd.

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.*

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4535-2



9 783833 845352



PEFC
P17208 13-0008
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U