

CORNELIA SCHINHARL

Frühling, Sommer, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte
für die Lieblinge der Saison

G|U



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.

INHALT

7 Vorwort

8 Das wächst im Frühling und Sommer

12 DAVOR & DAZU!

So frisch, so knackig – und sooo gut:

Spargel-Tempura mit Minzedip, Dicke-Bohnen-Guacamole, Zuckerschotensalat mit Jakobsmuscheln, Ofentomaten mit Honigkäse und vieles mehr

50 AUS DER SUPPENSCHÜSSEL!

Junges Gemüse geht gerne baden:

Caponata mit gebratenem Fisch, Linsensuppe mit Tomaten und Bohnen, Tomaten-Tintenfisch-Suppe mit Rucola-Öl, Kalte Kräutersuppe und vieles mehr





78 MARKTFRISCH, OFENFRISCH!

Direkt vom Markt ab in den Ofen:

Zucchini-Paprika-Pizza, Sommergemüsegratin mit Zitronensahne, Gefüllte Tomaten mit Couscous und Lamm, Blumenkohl-Salsiccia-Cannelloni und vieles mehr


112 AUS TOPF UND PFANNE!

Bunte Vielfalt in bunter Auswahl:

Mangold-Brezen-Knödel mit Pilzragout, Pasta mit Brunnenkressecreme, Bohnenkraut-Hackbällchen, Kohlrabischnitzel mit Frischkäsefüllung und vieles mehr

156 Register

160 Impressum

 *Das grüne Blatt steht für fleischlosen Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.*

GEMÜSE IM PORTRÄT

- 30 Mairübschen
- 46 Tomaten
- 72 Radieschen und Rettich
- 84 Dicke Bohnen und Erbsen
- 108 Zucchini
- 128 Artischocken
- 148 Spargel





OFENTOMATEN MIT HONIGKÄSE 🌿

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 15 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 220 kcal

500 g Cocktailtomaten
 8 Zweige Thymian
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 6 EL Olivenöl
 4 Ziegenfrischkäsetaler
 ½ EL flüssiger Honig
 4 Stängel Basilikum
 1 EL kleine schwarze Oliven (z. B. Taggiasca aus Ligurien)
 1 EL milder Essig

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine ofenfeste Form legen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen streifen und mit Salz und Pfeffer über die Tomaten streuen. Die Tomaten mit 4 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen.

2. Die Backofentemperatur auf 250° erhöhen oder den Backofengrill anheizen. Die Käsetaler nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Den Honig mit 1 EL Olivenöl gut verrühren. (Bei Bedarf leicht erwärmen, damit der Honig sich auflöst.) Honigöl auf die Käsetaler streichen und diese im heißen Backofen 3–4 Min. backen oder grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen etwas kleiner zupfen. Das Basilikum und die Oliven unter die gebackenen Tomaten mischen. Den Essig mit 1 EL Öl cremig schlagen und ebenfalls unterheben. Die Ofentomaten mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken und mit den Käsetalern auf vier Teller anrichten. Sofort servieren.

SOMMERSALAT MIT TOMATE UND MELONE

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 235 kcal

100 g Blattsalat (eine Sorte oder
gemischt, z. B. Kopfsalat oder
Romana und Rucola)
2 Tomaten
¼ Honigmelone (ca. 250 g)
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B.
Brunnenkresse, Pimpinelle,
Basilikum, Petersilie und
Zitronenmelisse)
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 TL scharfer Senf
Salz
schwarzer Pfeffer
6 EL Olivenöl
2 Scheiben Bauernbrot oder
Weißbrot
½ TL Chiliflocken
2 Knoblauchzehen

1. Den Salat in einzelne Blätter teilen, diese waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden.

2. Aus dem Melonenviertel die Kerne und das faserige Fruchtfleisch herausschaben. Dann die Melone schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen lösen und in Stücke zupfen.

3. Für das Dressing den Zitronensaft mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Nach und nach 4 EL Olivenöl mit einer Gabel zu einem cremigen Dressing unterschlagen.

4. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Mit den Chiliflocken und Salz würzen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und gut unterrühren. Die Brotwürfel vom Herd nehmen.

5. Salatblätter, Tomaten, Melone und Kräuter mit dem Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Die gerösteten Brotwürfel daraufstreuen und den Salat sofort servieren.

SO SCHMECKT'S MIR AUCH

Wenn es draußen so richtig heiß ist und der Durst groß, bereite ich diesen fruchtig bunten Salat auch gerne mit frischer Wassermelone zu. Und im Frühsommer geben einige Holunderblüten dem Salat ein zartes, blumiges Aroma!



So kennt man die ja gar nicht!

ZUCCHINI

In Scheiben gebraten oder gegrillt wandern sie auf die Antipasti-Teller dieser Welt, ohne dass sie uns groß auffallen. Darum dürfen sie jetzt mal in den Vordergrund rücken: etwa roh als frischer Salat oder mit fein gefüllter Blüte aus dem Ofen.

ZU GROSS GEWORDEN? Am besten schmecken sie jung, zart und 10 – 20 cm groß. Wenn Zucchini trotzdem einmal riesig werden: wie einen Kürbis schälen und die dicken Kerne im Inneren entfernen.

Sommerkost für heiße Tage: Zucchini enthalten **HAUPTSÄCHLICH WASSER**, so um die 80 kcal pro 100 g und dazu die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Phosphor. Nicht nur leicht, sondern auch gesund, diese Teile!

Äußerst ähnlich: Kugelige Zucchini kann man leicht mit Rondini verwechseln. Beide gehören zwar zu den Kürbisgewächsen, doch im Gegensatz zu Zucchini haben Rondini eine ungenießbar harte Schale und eignen sich nicht zum Rohverzehr.

AUSSPRACHE: Weil die Italiener ein »c« vor einem »h« als »k« aussprechen, sagt man »Zukkini« bzw. in der Schweiz »Zukketti«.

Leuchtend gelbe Blütenpracht: Die weibliche Zucchiniblüte hat gleichzeitig ein **Zucchini-Baby** in Form einer dünnen, fingerlangen Frucht, die männliche sitzt an einem langen Stiel. So oder so: einfach ideal zum Füllen.

Von Farben und Formen: Dunkelgrün, hellgrün, **FEIN GESTREIFT** oder sogar gelb präsentiert sie sich meist länglich oder auch mal hübsch kugelig.

GUTE FREUNDE: Zucchini am besten mit ihren Sommerkumpels genießen. Ihre liebsten: Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Rucola, Minze.



ROHER ZUCCHINISALAT

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 210 kcal

400 g junge zarte Zucchini
Salz
4 Stängel Basilikum
1 Stängel Minze
½ Bio-Zitrone
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne
einige Salatblätter (z. B. Romana
oder Rucola)
50 g Parmesan oder Grana Padano
am Stück

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Früchte zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Zucchiniestreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und stehen lassen, bis sich Saft bildet.
2. Inzwischen das Basilikum und die Minze waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Zitronenschale einrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten, herausnehmen.
4. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf vier Teller auslegen. Die Zucchiniestreifen abtropfen lassen und mit dem Dressing und den Kräutern mischen. Den Salat noch einmal abschmecken. Auf den Salatblättern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Parmesan mit dem Trüffel- oder Gurkenhobel in feinen Spänen über den Salat hobeln. Sofort servieren, dazu schmeckt noch knuspriges Weißbrot.



GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 240 kcal

½ Bio-Zitrone
 ½ Bund Basilikum
 200 g Fischfilet (ohne Haut, z. B.
 Forelle oder Zander)
 1 Eiweiß
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 12 Zucchini Blüten (am besten mit
 kleinen Früchten daran)
 5 EL Olivenöl
 200 g Tomaten

1. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und ½ EL davon beiseitelegen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und möglichst fein hacken. Eiweiß, Zitronenschale und Basilikum unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Zucchini Blüten und die Früchte waschen. Die Blüten jeweils vorsichtig öffnen und den Stempel mit den Fingerspitzen herauslösen. Die Früchte vom unteren Ende befreien und längs in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Fischmasse in die Blüten füllen und die Spitzen leicht zusammendrehen. Blüten und Zucchini nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, salzen, pfeffern und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) 13–15 Min. backen, bis Zucchini Blüten und -scheiben schön gebräunt sind.

4. Inzwischen die Tomaten waschen, klein würfeln. 2 TL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das restliche Öl unterschlagen. Die Tomaten und das übrige Basilikum unterheben und abschmecken. Die Tomaten auf den Zucchini verteilen.

RICOTTA-PFLÄNZCHEN MIT TOMATENSALAT

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Min.

Quellen: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 555 kcal

Für die Pflänzchen:

500 g Ricotta

100 g Polenta (Maisgrieß)

2 Eier (Größe M)

1 Maiskolben

Salz

2 Stängel Minze oder Petersilie

1 grüne Chilischote

1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)

2 EL Butterschmalz

Für den Tomatensalat:

½ Bund Koriandergrün

2 Frühlingszwiebeln

800 g Tomaten

1 ½ EL Zitronensaft

Salz

1 Prise Zucker

4 EL Olivenöl

1. Für die Pflänzchen den Ricotta mit der Polenta und den Eiern verrühren und ca. 1 Std. quellen lassen.

2. Inzwischen den Maiskolben aus den Hüllblättern lösen und die Fäden abziehen (s. S. 77). In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Maiskolben darin ca. 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen, kalt abschrecken und lauwarm abkühlen lassen. Dann die Körner mit einem scharfen Messer vom Kolben abschneiden.

3. Die Minze waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Chilischote waschen, putzen und die Samen entfernen. Minze und Chili mit der Zitronenschale sehr fein hacken. Diese Mischung mit den Maiskörnern unter die Ricottamasse rühren und die Ricottamasse mit Salz abschmecken.

4. Das Butterschmalz in zwei Pfannen erhitzen. Mit einem Esslöffel von der Ricottamasse 8 Häufchen abstechen, diese in die Pfannen setzen und leicht flach drücken. Die Ricotta-Pflänzchen bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten.

5. Inzwischen für den Tomatensalat den Koriander waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden und welke grüne Teile entfernen, dann die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

6. Den Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entsteht. Tomaten, Koriandergrün und Zwiebelringe unterheben und den Salat abschmecken. Zu den Ricotta-Pflänzchen servieren.



Lass' die Sonne rein ...

... und das viele knackig-junge Gemüse, das uns nach dem Winter endlich wieder auf dem Markt anlacht! Doch je größer das Angebot, desto mehr auch die Fragen: Was tun mit Dicken Bohnen oder Eiszapfen? Und kann man mit Tomaten auch mal etwas anderes anstellen, als sie mit Mozzarella zu verheiraten? Hier kommen zig neue Rezeptideen für alte und neue Gemüsefreunde: leicht wie der Frühling und aromatisch wie die Luft im Süden!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4315-0



PEFC
PEFC04-32-0918
€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U