

Sommerliche Rezeptideen

Eingelegte Oliven

Zutaten:

Schwarze Oliven ohne Kern
Grüne Oliven ohne Kern
Stangensellerie
Karotten
Knoblauch
Blattpetersilie
Öl – Olivenöl, Alvia oder Dr. Budwig



Zubereitung:

In eine große Schüssel Oliven mit klein geschnittenen Karotten und Stangensellerie (Fäden vom Stangensellerie abziehen) mischen.

Grob gehackte Blattpetersilie und einige Knoblauchzehen – in grobe Stücke geschnitten - hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bedecken; gut mischen und dann in Gläser füllen. Die Gläser müssen randvoll mit Öl bedeckt sein, gut verschließen. Die Oliven sind mehrere Monate haltbar und auch sehr gut geeignet für die Zubereitung von Fleischgerichten.

Carpaccio

Zutaten:

Rinderfilet
Rucola
Parmesan (kleine dünne Scheiben)
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Olivenöl



Zubereitung:

Rucolasalat auf einen Teller anrichten, hauchdünne Scheiben Rinderfilet (dies kann man fertig geschnitten kaufen) oder ein Stück Rinderfilet einfrieren und mit einer guten Wurstschneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben vom Rinderfilet auf Rucolasalat legen und mit hauchdünnen Parmesankäsescheiben garnieren, dann mit Salz, und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Gegrillte Scampi

Zutaten:

Scampi (Riesengarnelen)
Knoblauch
Blatt Petersilie
Olivenöl
Salz & Pfeffer
Zitronen



Zubereitung:

Scampi in der Mitte schneiden, sodass die zwei Hälften zusammen bleiben. Mit Küchenpapier sauber machen, dann die Blatt Petersilie mit Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben und Olivenöl hinzufügen. Die Scampi werden mit einem Pinsel mit der Marinade (Olivenöl, Blatt Petersilie und Knoblauch) bepinselt. Salz und Pfeffer auf die Scampi streuen. In eine Pfanne oder auf den Grill mit der Schale auflegen. Drei bis vier Minuten garen lassen, dann umdrehen und weitere zwei bis drei Minuten garen lassen. Mit der Marinade kurz bepinseln und dann sofort servieren.

Sojanudeln mit Gemüsesoße

Zutaten:

Grüne Tagliatelle
Spaghetti
Gemüse
Zwiebeln
Öl
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Gewünschte Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, Kochzeit steht meistens auf der Verpackung; man sollte sie eine Minute verkürzen. Dies wird nachgeholt wenn die Nudeln in der Soße vorbereitet werden. Das gewünschte Gemüse knackig kochen. Etwas Zwiebel klein schneiden und dann mit dem gekochten Gemüse kurz anbraten, die Nudeln hinzufügen etwas geriebenen Parmesankäse dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze gut umrühren, in tiefen Tellern servieren, ein bisschen kaltes Olivenöl (Alvia oder Dr. Budwig) darüber träufeln und mit Parmesankäse und grobem Pfeffer bestreuen.

Grüne Tagliatelle und Spaghetti können auch gemischt werden, das ist dann eine italienische Spezialität, die sogenannte „Paglia e Fieno“.

Tofu-Pastete

Zutaten:

Zwiebel oder Schalotte
Champignon
Kleine Knolle Ingwer
Blattpetersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel oder Schalotte fein hacken, glasieren, Tofu reiben dann zu den glasierten Zwiebeln oder Schalotten hinzufügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und einkochen lassen. Champignon reiben, Blattpetersilie dazugeben und einkochen lassen, nach Bedarf immer wieder etwas Gemüsebrühe hinzufügen, ca. 20 Minuten schmoren lassen. Ingwerknolle reiben und die geriebene Menge mit der Hand ausdrücken und den Saft in den Topf geben. Zum Schluss mit dem Pürierstab gut pürieren und nach Wunsch mit Karotten, Stangensellerie, Paprika, Gurken, verschiedene Salate und Brot genießen.



Frittata

Zutaten:

Zwiebel
Gemüse aller Art
Eier
Alvia Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel glasieren lassen, dann gekochtes und/oder gebratenes Gemüse in eine Pfanne geben. Mit etwas Alvia Öl anbraten dann zwei bis drei geschlagene Eier dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas braten lassen bis sich eine feste Masse gebildet hat. Mit einem großen Teller oder mit einer zweiten gleichgroßen Pfanne die Frittata umkippen, weiter braten lassen bis beide Seiten gut bräunlich sind. Dieses Gericht schmeckt warm oder kalt. Kalt ist es geeignet als Vorspeise. Man hat auch den Vorteil, dass alle sämtlichen Gemüsereste verwendet werden können.



Lachsfilet „In eigenem Saft“

Zutaten:

Lachsfilet (Gesundheitshelferline)
Salat
Olivenöl
Balsamico oder Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Salat nach Geschmack und Sorte auf einem Teller anrichten, Lachs in groben Stücken auf den Salat legen und mit Öl, Balsamico oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

Aperitiv

Zutaten:

Aroniasaft
Prosecco
Erdbeere

Zubereitung:

In ein Sektglas Aroniasaft einschenken einen Schuss Prosecco dazugeben, eine Erdbeere einschneiden und an den Glasrand stecken.



Caprese „Mozzarella mit Tomaten“

Zutaten:

Mozzarella
Tomaten
Basilikum
Salz & Pfeffer
Olivenöl
Balsamico



Zubereitung:

Tomaten und Mozzarella in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf dem Teller/Platte anrichten, Mozzarella auf die Tomatenscheiben legen und mit Basilikumblättern bedecken. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.