

### Mit Kaltschalen frisch durch den Sommer

*Viel Flüssigkeit für den Körper*

Im Sommer braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit als sonst. Wer nicht gerne viel trinkt, kann einen Teil vom notwendigen Nass auch über die Nahrung aufnehmen. Als fruchtige oder pikante Kaltschale ersetzen unsere Vorschläge sogar eine kleine Mahlzeit.

#### Rosa Melonen-Kaltschale

**Zutaten (für 2 Portionen):** 500 g reife Wassermelone (ohne Schale und Kerne), 2 TL Himbeersirup, 1 Spritzer Limonensaft, 200 ml Grapefruitsaft, 2 EL rote Johannisbeeren, frische Minze.

**Zubereitung:** Melone klein würfeln, mit Himbeersirup, Limonen- und Grapefruitsaft pürieren, durch ein Sieb passieren, sehr kühl stellen. Mit Beeren und fein gehackter Minze bestreuen.

#### Buttermilch-Kaltschale

**Zutaten (für 3 Portionen):** 1 reife Avocado, 150 g Gurke, je 250 ml Butter- und Dickmilch, 4 EL Frühlingszwiebel-Röllchen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, einige Stücke Paprika, Minzblätter.

**Zubereitung:** Avocado und Gurke schälen. Kerne aus der Gurke entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Avocado klein schneiden, mit Gurke mischen, pürieren.



**Die Buttermilch-Kaltschale erfrischt an warmen Tagen und ist gesund.**

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Mit Butter- und Dickmilch aufschlagen, Frühlingszwiebeln und Öl zugeben, salzen, pfeffern, mit Paprika und Minze bestreuen.

#### Pikante Kefir-Kaltschale

**Zutaten (für 2 Portionen):** 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 TL Currypulver, 1 Prise Kurkuma, 4 EL Orangensaft, 1 rote Paprikaschote, 100 g Gurke, 100 g Jogurt, 200 ml Kefir, 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 2 Stängel Dill, 2 EL Schnittlauch-Röllchen, 2 EL grob gehackte Mandeln.

**Zubereitung:** Geschälte Schalotte und Knoblauch fein würfeln, in Öl angehen lassen. Curry und Kurkuma zugeben. Mit Orangensaft aufkochen, kühl stellen. Paprika fein würfeln. Gurke längs aufschneiden, Kerne entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Jogurt, Kefir, Schalotten-Mix, Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer durchmischen, kühl stellen. Vor dem Servieren Kaltschale mit Gemüsewürfeln, Schnittlauch, gehacktem Dill und Mandeln bestreuen.

#### Gekühlte Erbsensuppe

**Zutaten (für 4 Portionen):** 500 g frisch gepalpte Erbsen, Salz, 1 Gemüsezwiebel, 2 EL Butter, 3 Lorbeerblätter, 100 ml Weißwein, 1,25 l Gemüsebrühe, 3 Kartoffeln, 8 EL Jogurt, 100 ml Sahne, Pfeffer, 1 TL Senf, 2 EL gehackte Petersilie.

**Zubereitung:** Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 min kochen, abschrecken, abtropfen. Geschälte Zwiebel fein würfeln, mit Lorbeer in Butter glasig angehen lassen. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit weit einkochen. Geschälte Kartoffeln fein reiben, hinzufügen. Großteil der Erbsen und Brühe zugeben. 40 min köcheln. Gut durchkühlen. Lorbeer entfernen. Restliche Erbsen, Jogurt und Sahne zugeben, sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Mit Petersilie bestreuen.

#### Eisgekühlte Kartoffelsuppe

**Zutaten (für 4 Portionen):** 500 g Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, 500 g Porree (ohne Grün), 4 EL Weißwein, 4 EL Crème fraîche, 100 ml Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer, 3 EL Schnittlauch-Röllchen, 4 Eiswürfel aus Gemüsebrühe.

**Zubereitung:** Geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln. In Brühe garen. Nach 10 min fein gehackten Porree und Wein zufügen. 10 min weitergaren, fein pürieren, durch feines Sieb streichen. Crème fraîche und Sahne zugeben. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen, in Eisfach gut kühlen. Vor dem Servieren in jeden Teller 1 Eiswürfel legen.