

REZEPTE DER WOCHE

Sommergerichte mit reichlich Gemüse

Leichte Küche verzichtet auf viel Fett

Jetzt im Sommer schmecken leichte Gerichte mit viel Gemüse besonders gut. Aber auch mageres Fleisch passt gut zu sommerlichen Temperaturen.

Gemüse-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 Kohlrabi mit reichlich Grün, 2 Karotten, 1 Stange Porree, 1 Zucchini, 100 g kleine Brokkoliröschen, 1 Zwiebel, Öl, 1 Knoblauchzehe, 125 g Kräuterfrischkäse, 25 ml Sahne, 2 EL gehackte Petersilie, 250 g Fleischtomaten, Salz, Pfeffer, 50 g geriebener Parmesan.

Zubereitung: Geschälte Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten, Porree und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gesalzenes Wasser im großen Topf aufkochen, Kartoffeln und Kohlrabi 5 min blanchieren, Karotten, Brokkoli und Zucchini zugeben, 3 min blanchieren und Porree 1 min. Gemüse abtropfen lassen. Geschälte Zwiebel hacken, in Öl angehen lassen. Geschälten und gehackten Knoblauch und gehacktes Kohlrabi-Grün zugeben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform ölen, die Hälfte der Kartoffelscheiben als unterste Schicht einlegen. Frischkäse, Sahne und Petersilie mischen, die Hälfte auf Kartoffeln streichen. Zwei Drittel des anderen Gemüses gemischt einlegen, mit restlichen Kartoffeln fortfahren. Zwiebelmix darauf verteilen, rest-

lichen Frischkäsemix und dann restliches Gemüse-drittel darauf geben. Tomaten in Scheiben schneiden, obenauf legen, salzen, pfeffern, mit Parmesan bestreuen, 30 min gratinieren.

Kräuter-Putenbraten

Zutaten (für 4 Portionen): 1 kg Putenbrust, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer, je 3 Zweige Rosmarin und Thymian, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark, je 1 gelbe, rote und orange Paprikaschote, 1 Zucchini, 2 Tomaten, Sonnenblumenöl, 400 ml Wasser, 100 ml Weißwein, Zitronenmelisse, Küchengarn.

Zubereitung: Zitrone achteln. Putenbrust mit Saft von 2 Zitronenstücken rundum beträufeln, salzen, pfeffern, Kräuterzweige auflegen, mit Garn festbinden. Paprika, Zucchini und Tomaten in Stücke schneiden. Putenbrust im Bräter in Öl anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch zufügen, kurz angehen lassen, Tomatenmark unterrühren. Paprika zugeben. Mit der Hälfte von Wasser und Wein ablöschen. Putenbrust im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35 min schmoren. Braten mit restlichem Wasser und Wein ablöschen. Zucchini, Zitronenecken und Tomaten zufügen, salzen, pfeffern. Braten noch 30 min garen. Regelmäßig mit Fond beträufeln, mit Zitronenmelisse garnieren.

Linsen-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen): 5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 Stangen Staudensellerie, 250 g Cabanossi, 125 g Cocktailtomaten, 250 g rote Linsen, 2 EL Öl, 1,25 l Gemüsebrühe, frische Thymian- und Majoranblättchen, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geschälte Zwiebel und Kartoffeln fein würfeln. Sellerie und Cabanossi in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Linsen abspülen. Zwiebel in Öl angehen lassen, Kartoffeln und Sellerie zugeben, anbraten. Linsen und Brühe zufügen, aufkochen. 15 min garen. Thymian, Majoran, Tomaten und Wurst zugeben, aufkochen, salzen, pfeffern.

Kräuter-Omelett mit Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 4 ganz frische Eier, 6 EL gehackte frische Kräuter, Salz, Muskat, Butterschmalz, 4 EL Joghurt, 8 EL Sahne, Pfeffer, 1 Kopfsalat, 24 halbierte Radieschen, 12 Cocktailtomaten.

Zubereitung: Eier und Kräuter verschlagen, mit Muskat und Salz würzen, in Butterschmalz als Omelett backen, auf Platte geben, vierteln. Joghurt, Sahne, Pfeffer und Salz mischen, über Salat geben, mittig auf 4 Tellern anrichten, je 1 Stück Omelett anlegen, mit Radieschen und Tomaten garnieren.



Beim Gemüse-Auflauf können Sie gut auch kleinere Portionen zubereiten und andere Gemüsesorten verwenden.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood