

TANIA DUSY



Sommer Küche

VOLLER SONNE UND AROMA

GU

	VORWORT	
8 – 11	Endlich wieder Sommer! Die besten Genießer-Ideen für drinnen und draußen.	
	ES GRÜNT SO GRÜN	
12 – 51	Verheißungsvoll: der kräuterfrische Start in den Sommer mit knackigen, jungen Gemüsen, Erdbeeren und Holunderblüten.	
	LANDPARTIE	
52 – 79	Wochenend und Sonnenschein – und dazu ein Picknickkorb gefüllt mit allem, was draußen am allerbesten schmeckt.	
	SOMMERNACHTSTRAUM	
80 – 105	Nach der Hitze des Tages – feiern unterm Sternenhimmel: Fleisch und Fisch grillen, Saucen dippen, Brot knabbern, Bowle trinken und vieles mehr.	
	HITZEFREI	
106 – 139	Bloß nicht kochen, wenn das Thermometer endlos steigt! Erfrischendes für die Hundstage, leichte Salate, kühlende Drinks und am besten Eis.	
	BEERENTRÄUME	
140 – 169	Die süßesten Seiten des Sommers. Erinnerungen an Kindertage werden wach: mit Kirschpfannkuchen, Aprikosentarte und Beerenpudding.	
	GARTENFRISCH & SONNENSATT	
170 – 203	Beste, pure Gemüseküche mit Tomaten, Auberginen, Paprika oder Zucchini und allem, was die Beete jetzt in Hülle und Fülle bieten.	
	FERIENLAUNE	
204 – 243	Genießen wie im Süden! Mediterran inspirierte Gerichte mit vielen Kräutern, Fisch und Gemüse für den Urlaub zu Hause.	
245 – 253	REGISTER	254 IMPRESSUM





Grüner Spargelrisotto mit Kräutern



ZUTATEN für 4 Personen:

500 g grüner Spargel
 2 Schalotten
 ca. 1,3 l Gemüsebrühe
 50 g Butter
 350 g Risottoreis
 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 200 g gemischte Kräuter
 (z. B. Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Dill, Basilikum)
 1 Bio-Zitrone
 2 EL Olivenöl
 Salz | Pfeffer
 60 g frisch geriebener Parmesan
 frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.
PRO PORTION: ca. 540 kcal

1 Den Spargel waschen und die holzigen Enden wegschneiden, die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Köpfe extra beiseitelegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen lassen und heiß halten.

2 Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotten darin hellgelb andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren in ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Sobald der Wein fast verdunstet ist, eine Schöpfkelle heiße Brühe dazugeben und unter häufigem Rühren wiederum einkochen lassen. So fortfahren, bis die gesamte Brühe aufgebraucht ist, der Reis bissfest ist und sich eine schöne cremige Konsistenz gebildet hat – das dauert rund 15–20 Min. Dabei ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit noch die Spargelstücke (nicht die Köpfe!) unterrühren.

3 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden oder hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 2 Msp. Schale fein abreiben und die Zitrone dann in Spalten schneiden.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Spargelköpfe ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, salzen und pfeffern. Parmesan unter den fertigen Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Zitronenschale würzen. Kurz vorm Servieren die Kräuter und die Spargelspitzen unterheben, dann den Risotto auf Teller verteilen. Die Zitronenspalten dazu servieren, sodass sich jeder nach Belieben etwas Saft über seinen Risotto träufeln kann.



Beerenterrine mit Dickmilchcreme



ZUTATEN für 1 Kastenform
(ca. 1 l Inhalt), 6–8 Personen:

Für die Terrine:

je 200 g rote Johannisbeeren,
Erdbeeren, Himbeeren, Brom-
beeren und Heidelbeeren
1/4 l schwarzer Johannisbeer-
nektar
80–100 g Zucker
2 Pck. Agar-Agar (20 g, pflanz-
liches Gelliermittel, aus dem
Bioladen oder Reformhaus)
4 EL Cassis (Johannisbeerlikör,
nach Belieben)
15 Löffelbiskuits
Frischhaltefolie

Für die Creme:

200 g Dickmilch
3–4 EL Zucker
200 g Sahne
3 EL Amaretto (nach Belieben)

Für die Deko:

200 g gemischte Beeren
(Sorten siehe oben)

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

KÜHLZEIT: 12 Std.

PRO PORTION (bei 8 Personen):
ca. 300 kcal

1 Für die Terrine die Beeren vorsichtig waschen und verlesen. Johannisbeeren von den Rispen zupfen, die Kelchblätter aus den Erdbeeren drehen, kleine Erdbeeren vierteln, große in Stückchen schneiden. Den Johannisbeernektar mit Zucker und Agar-Agar in einen großen Topf geben und unter Rühren aufkochen. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, dann die Beeren dazugeben. Noch mal kurz aufkochen, dann nach Belieben den Likör unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Die Masse abkühlen lassen – dabei nicht zu lange warten, denn sie sollte noch nicht zu gelieren beginnen.

2 Inzwischen eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen (dabei an den beiden Endseiten ca. 15 cm länger lassen). 10 Löffelbiskuits mit etwas Abstand zueinander aufrecht ringsum an die Wände der Form stellen. Die Hälfte der Beerenmasse einfüllen, die übrigen Löffelbiskuits dicht an dicht darauflegen (eventuell dazu zurechtschneiden), darauf die übrige Beerenmasse füllen. Mit der überhängenden Folie abdecken, ein Brett auf die Form legen und so zugedeckt 12 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen und die Terrine fest werden lassen.

3 Für die Creme die Dickmilch mit Zucker glatt rühren. Die Sahne nur leicht an-, nicht völlig steif schlagen und unter die Dickmilch rühren. Nach Geschmack noch etwas süßen und eventuell den Amaretto unterrühren.

4 Für die Deko die gemischten Beeren vorsichtig waschen, putzen und trocken tupfen. Die Beerenterrine auf eine Platte stürzen und die Folie abziehen. Die Terrine mit den vorbereiteten Beeren und der Dickmilchcreme anrichten und servieren.

VARIANTE – rote Beerengrütze

Dafür nur die Hälfte der Beeren nehmen (reicht für 6 Personen) und wie oben beschrieben vorbereiten. 1/2 l Johannisbeernektar mit dem Mark von 1 Vanilleschote und 40–50 g Zucker im Topf aufkochen. 3 EL Speisestärke mit 3–4 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den kochenden Saft gießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Beeren hineingeben, den Topf vom Herd nehmen, eventuell 3–4 EL Cassis unter die Grütze rühren und diese gut abkühlen lassen. Dazu schmeckt ebenfalls die Dickmilchcreme.



Weißweinkaninchen mit Kapern und Oliven



ZUTATEN für 4 Personen:
 1 großes Kaninchen (ohne die Innereien, Kaninchen vom Metzger in 8–10 Teile zerlegen lassen)
 Salz | Pfeffer
 1 kleine Möhre
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 großer Zweig Rosmarin
 5 Zweige Thymian
 5 EL Olivenöl
 300 ml trockener Weißwein
 1 Lorbeerblatt
 100 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe (bei Bedarf)
 8 Stängel Petersilie
 15 grüne Oliven (ohne Stein)
 1 EL Kapern

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Min.
GARZEIT: 1 Std. 30 Min.
PRO PORTION: ca. 905 kcal

1 Die Kaninchenteile waschen, gut trocken tupfen und rundherum salzen und pfeffern. Die Möhre schälen, den Staudensellerie waschen und putzen, dann beides möglichst winzig klein würfeln oder hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls winzig würfeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, den Rosmarinzwig in kleine Zweigchen zerteilen.

2 In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Kaninchenteile rundherum bei mittlerer Hitze so anbraten, dass sie nur ganz leicht bräunen, dann herausnehmen. Restliches Öl in den Bräter geben und heiß werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, klein geschnittenes Gemüse, Rosmarin- und Thymianzweige zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 1 guten Schuss Wein ablöschen, den Wein einkochen lassen. Dann übrigen Wein mit dem Lorbeerblatt in den Bräter geben und die Kaninchenteile darin verteilen. Zugedeckt ca. 1 Std. 15 Min. bei geringer Hitze schmoren lassen. Dabei ab und an das Fleisch wenden; sollte die Sauce zu sehr einkochen, ganz wenig Brühe dazugießen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein hacken. Die Oliven und die Kapern klein schneiden, die Hälfte davon fein hacken. Alles unter Fleisch und Sauce rühren und weitere 10 Min. garen. Zuletzt die Hitze etwas erhöhen und die Sauce 5 Min. leicht einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Topf mit Weißbrot servieren.

SCHON MAL PROBIERT – Kapernäpfel?

Nicht nur optisch verleihen Kapernäpfel diesem Gericht den letzten Kick. Die Früchte des Kapernbusches sind größer und milder als die kleinen Blütenknospen, die man normalerweise kennt. Wer den herb-säuerlichen Kaperngeschmack mag, gibt einfach noch 5–8 Kapernäpfel zusammen mit den anderen Kapern zum Kaninchen.





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.*

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-1924-7



€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de