



Corinne Jausserand
Fotos: Caroline Faccioli

Mediterrane Sommerküche

*für heiße Tage
und beste Freunde*





Inhalt

| | |
|--|----|
| Der Geschmack von Sommer, Sonne und Meer | 5 |
| Kleine Köstlichkeiten zum Aperitif | 6 |
| Erfrischende Vorspeisen, Salate und Suppen | 18 |
| Herzhaft Gebackenes | 38 |
| Fisch und Meeresfrüchte haben Saison | 48 |
| Fleischgerichte für warme Tage | 64 |
| Sommerliche Beilagen | 82 |
| Desserts | 92 |



Der Geschmack von Sommer, Sonne und Meer

Haben Sie Ihren letzten Urlaub am Mittelmeer verbracht und schmelgen noch in Erinnerungen an die vielen Köstlichkeiten, die Sie dort genießen konnten? Oder möchten Sie sich und Ihre Liebsten einfach nur mit sommerlichen mediterranen Aromen verwöhnen? Mit diesem Buch, den richtigen Zutaten und ein wenig Planung zaubern Sie im Handumdrehen den Geschmack des Südens auf Ihren Tisch.

Dieses Sommerkochbuch bietet Ihnen mehr als 55 Rezeptvorschläge, die leicht und schnell zubereitet sind, jedem schmecken und auch das Budget nicht allzu sehr strapazieren. So wird es Ihnen auch zu Hause gelingen, köstliche mediterrane Gerichte zuzubereiten.

Die Vorgehensweise ist ganz einfach: Planen Sie zunächst das Menü, machen Sie dann eine genaue Liste von den Zutaten, die Sie benötigen, und los geht's mit dem Einkauf. Dabei sollten Sie die nicht verderblichen Zutaten immer auf Vorrat einkaufen: Olivenöl, Balsamico, Gewürze, Reis, Nudeln, Kekse, Kartoffeln, Kräutertöpfe ...

Bei Obst und Gemüse lohnt sich ein Ausflug auf den Wochenmarkt, um Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Melonen, Tomaten, Gurken, Zucchini, Auberginen, Paprika und vieles mehr ganz frisch zu kaufen. Wenn Sie im Urlaub am Meer sind, ist der Einkauf von fangfrischem Fisch im nahen Hafen schnell erledigt. Zu Hause wird Ihr Fischhändler Ihnen sicherlich gern helfen und Sie beraten, welcher gerade vorhandene Fisch sich am besten für die verschiedenen Zubereitungen eignet.

Die Rezepte in diesem Buch sind für sechs Personen angelegt. Ohne kompliziertes Rechnen können sie auch für 3, 12 oder 18 Personen zubereitet werden, indem Sie die Zutaten halbieren, verdoppeln oder verdreifachen.

Holen Sie sich den Geschmack des mediterranen Sommers auf den Tisch und erleben Sie entspannte Momente des Beisammenseins mit Familie und Freunden, bei denen Sie diese aromatischen und gesunden Gerichte genießen.

Rotes und grünes Pesto sowie Tapenade sind drei Saucen oder Dips, die Sie immer bereit haben sollten. Mit etwas Olivenöl begossen und in einem verschlossenen Glas abgefüllt, lassen sie sich gut im Kühlschrank aufbewahren. Sie können sie aber auch in größerer Menge zubereiten und in kleinen Portionen einfrieren.

Tomaten-Pesto

- ~ 80 g Pinienkerne
- ~ 1 Knoblauchzehe
- ~ 150 g eingelegte sonnengetrocknete Tomaten
- ~ 4 EL passierte Tomaten
- ~ 3–4 Basilikumblätter
- ~ 5 EL Olivenöl
- ~ Salz und frisch gemahlener Pfeffer

ERGIBT ETWA 300 G ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN.

Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Den Knoblauch schälen. Alle Zutaten außer Olivenöl in den Behälter des Mixers geben. Pürieren und dabei langsam das Olivenöl zugießen.

Küchentipp: Geschmacklich ist ein grobes Pesto mit Stückchen von Pinienkernen und Basilikumblättern interessanter. Pürieren Sie das Pesto also nicht allzu fein.

Serviervorschlag: Kleine geröstete Brotscheiben mit rotem Pesto bestreichen und zum Aperitif reichen (siehe Rezept für Crostini, S. 12). Als Dressing verrühren Sie rotes Pesto mit etwas Olivenöl.

Basilikum-Pesto

- ~ 2 kleine Knoblauchzehen
- ~ 40 g Pinienkerne
- ~ 40 g Basilikum
- ~ 50 g Parmesan, frisch gerieben
- ~ 120 ml Olivenöl
- ~ Salz und frisch gemahlener Pfeffer

ERGIBT ETWA 250 G ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN.

Den Knoblauch schälen. Alle Zutaten außer Olivenöl in den Behälter des Mixers geben. Pürieren und dabei langsam das Olivenöl zugießen.

Serviervorschlag: Pesto passt hervorragend zu warmer Pasta oder Nudelsalat, aber auch zu einem Risotto. Es kann auch das kleine Etwas zu einer Quiche sein oder herzhaft kleine Kuchen und Muffins ergänzen. Pesto ergibt eine köstliche Sauce zu gegrilltem oder im Backofen gegartem Fisch.

Tapenade

- ~ 20 g Sardellenfilets in Öl
- ~ 2 Knoblauchzehen
- ~ 200 g entsteinte schwarze Oliven
- ~ 3 EL Kapern
- ~ 100 ml Olivenöl
- ~ frisch gemahlener Pfeffer

ERGIBT ETWA 300 G ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN.

Die Sardellenfilets abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Alle Zutaten außer Olivenöl in den Behälter des Mixers geben. Pürieren und das Olivenöl langsam zugießen, bis eine relativ grobe Konsistenz erreicht ist.

Serviervorschlag: Geröstete Brotscheiben mit Tapenade sind ein Leckerbissen zum Aperitif. Tapenade würzt eine Tomaten-Tarte (auf den Teigboden streichen) oder Fischfilet (über den Fisch verteilen, bevor er in den Ofen geschoben wird) ganz vorzüglich.

Tapenade passt gut zu Knabbergebäck aus Blätterteig (siehe S. 8).





Sie sollten immer Blätterteig im Kühlschrank griffbereit haben. So können Sie jederzeit schnell frisches Knabbergeback zaubern.

Knusperstangen aus Blätterteig

- ~ 2 Lagen fertiger Blätterteig zum Ausrollen
- ~ 1 Eigelb
- ~ 8 EL Tapenade aus schwarzen Oliven (siehe, S. 6) oder Sesamsaat oder geriebener Käse


ERGIBT ETWA 40 GEBÄCKSTANGEN ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN. ~ BACKZEIT 15 MIN.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Blätterteig ausbreiten. Das Ei aufschlagen und Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb leicht verquirlen und den Teig damit einpinseln; mit schwarzer Oliven-Tapenade bestreichen oder mit Sesamsaat oder geriebenem Käse bestreuen.

Den so belegten Teig in lange Streifen von etwa 1 cm Breite schneiden. Die Streifen dann verdrehen.

Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dabei genügend Abstand lassen, damit sie während des Backens nicht aneinanderhaften. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Die Knusperstangen aus dem Ofen nehmen und servieren.

 **Alternativen:** Sie können den Teig mit unterschiedlichen Formen ausstechen und Ihr Gebäck wahlweise mit Meersalz, Rosmarin, Mohnsaat oder Leinsamen aromatisieren.



Im Sommer schmecken diese Cremes herrlich zum Aperitif. Die Rezepte erinnern an Rillettes aus der französischen Küche.

Thunfischcreme mit grünem Apfel

- ~ 400 g Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft
- ~ 1 kleine Schalotte
- ~ 1 grüner Apfel
- ~ 150 g Doppelrahmfrischkäse
- ~ 1 TL Currypulver
- ~ Saft von 1 Limette
- ~ einige Granatapfelkerne
- ~ 1 EL Olivenöl
- ~ Salz und frisch gemahlener Pfeffer

FÜR 6 PERSONEN ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN.

Den Thunfisch über einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in grobe Stücke schneiden. Den grünen Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.

Thunfisch und Frischkäse in die Rührschüssel des Küchenmixers geben. Schalotte, Apfel, Curry und Limettensaft zufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann alle Zutaten pürieren und das Olivenöl dabei langsam zugießen. Mixen, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat.

Die Creme in eine Schüssel füllen, Granatapfelkerne zufügen und vorsichtig unterheben. Anschließend servieren.

Serviervorschlag: Probieren Sie die Creme zu gerösteten Brotscheiben, Grissini-Brotstangen oder zur Abwechslung auch einmal mit frittierten Tortillas. Dazu die Tortilla-Fladen mit einer Schere in Dreiecke schneiden und einige Sekunden in einer Pfanne mit Öl anbraten. Einfach köstlich!

Aufgepasst: Die Thunfischcreme hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage.

Lachscreme mit Koriander

- ~ 2 EL Olivenöl
- ~ 200 g Lachsfilet
- ~ 1 Bund Koriander
- ~ 200 g Räucherlachs
- ~ Saft von 2 Limetten
- ~ 150 g Crème fraîche
- ~ 1 EL Kapern
- ~ Salz und frisch gemahlener Pfeffer

FÜR 6 PERSONEN ~ ZUBEREITUNG: 10 MIN. ~ GARZEIT: 5 MIN.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. Falls nötig, die Haut abziehen. Das Lachsfilet in die Rührschüssel des Küchenmixers geben.

Den Koriander waschen und grob hacken. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, zu den Zutaten in die Rührschüssel geben und Limettensaft, Crème fraîche, Kapern und Koriander zufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und pürieren, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat.





Corinne Jausserand

Mediterrane Sommerküche
für heiße Tage und beste Freunde

Gebundenes Buch, Pappband, 112 Seiten, 18,7x24
ISBN: 978-3-572-08141-7

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: März 2015

Urlaubsfeeling!

Sommerzeit ist Urlaubszeit und die schönste Gelegenheit für eine gelungene Party im Freien mit Freunden, Verwandten und Nachbarn. Dieses wunderschön gestaltete Buch liefert Ihnen die passenden Rezepte, um Ihre Gäste mit leichten kulinarischen Leckereien zu begeistern. Vom köstlichen Tomaten-Gazpacho mit Melone und Koriander über verführerische Garnelen in Kokosmilch bis hin zu Hühnchenspieße kombiniert mit Zitronengras werden die vielfältigen Geschmackserlebnisse den Partyerfolg garantieren. Erdbeer-Tiramisu, Mirabellen-Kompott mit Vanilleeis und fruchtige Aprikosentarte mit Lavendel bilden dabei den krönenden Abschluss. Ihre Gäste werden jederzeit wiederkommen!