

Kalte Gurken-Radieschen-Suppe

Zutaten für 6 Personen:

400g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
4 Schalotten
2 Bd. Radieschen
80 g Rucola
40 g Pinienkerne
800 ml abgekühlte Gemüsebrühe
200 g saure Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 El. Radieschensprossen



Zubereitung:

- Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne herauslösen, würfeln
- Knoblauchzehe und Schalotten schälen und fein hacken
- Radieschen putzen, die Hälfte würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden
- Rucola waschen, trocken schütteln, Enden abschneiden, grob zerschneiden
- Pinienkerne ohne Fett anrösten
- Gurken- und Radieschenwürfel mit Knoblauch, Rucola und Schalotten sowie Gemüsebrühe und saurer Sahne pürieren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen
- Suppe ca. 30 Min. kalt stellen, mit Radieschenscheiben und Sprossen servieren
- (dazu Schwarzbrot reichen)

Fischfilet mit Paprikasauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Fischfilets (ca. 150 g), 1 Orange,
1 große rote Paprika, 1 Schalotte (oder Zwiebel)
1 Knoblauchzehe, 1 El. (Sesam-) Öl,
1 Thymianblatt, 200 ml Weißwein, 2 El. Butter

Zubereitung:

- Fischfilets auf einem Blech mit abgeriebener Schale und Saft der Orange marinieren (ca. 15 – 20 Min.) und salzen
- Backofen auf 180 Grad vorheizen, Fisch 15 – 20 Minuten garen
- Paprika häuten, würfeln, Schalotte und Knoblauchzehe hacken,
- alles in Sesamöl dünsten, Thymianblatt dazu geben, mit Weißwein ablöschen, ca. 8 Minuten köcheln lassen, alles heiß pürieren
- Kalte Butter langsam hineinrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Soße wird nach dem Anrichten über den Fisch gegeben

Gebackener Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
1 gehackte Chilischote
Zucker, Petersilie, Sesam



- 1 Blumenkohl zerteilen und in Scheiben schneiden und zusammen mit 2 El. Öl in eine große Pfanne geben
- dazu 1 kleine Zwiebel würfeln und 1 eingehackte Chilischote ca. 10 Minuten bei geringer Hitze schmoren (evtl. etwas Wasser dazu geben, muss aber wieder verdampfen), mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken

- zum Schuss mit gehackter Petersilie und 1 Tl. geröstetem Sesam bestreuen

Karamellisierte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

400 Zucchini, 250g Kirschtomaten,
2 Knoblauchzehen, 2 El Olivenöl,
2 Tl. Puderzucker, 2 El. (Weißwein-) Essig,
½ Zitrone, ½ Bd. Basilikum, Salz und Pfeffer
250g Reis-Linsen-Mischung

Zubereitung:

- Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren
- Knoblauch fein hacken, Zitronenschale abreiben
- Öl in eine Pfanne geben, Zucchini und Knoblauch scharf anbraten, mit Puderzucker bestäuben, karamellisieren lassen und mit Weißweinessig ablöschen,
- ca. 5 Minuten butzeln lassen, dann die halbierten Tomaten dazu geben, weitere 5 Minuten braten
- alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, frische Basilikumblätter darüber geben

Fisch mit der Soße und dem Gemüse anrichten, als Beilage gibt es eine Reis-Linsen-Mischung.

Gefüllte Zucchinischiffchen

Zutaten für 4 Personen:

4 Zucchini (ca. 800g, halb gelb, halb grün),
400 g Champignons, 1 große rote Paprika, 2 große Tomaten, 1 Zwiebel, 250 g Grünkern,
150 g saure Sahne, 1 Bd. Petersilie, 1,35 ml Gemüsebrühe, 5 El. Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- in einem Topf 1 EL. Olivenöl erhitzen, darin eine gewürfelte Zwiebel glasig anbraten, den gewaschenen Grünkern hinzufügen, kurz mitbraten
- mit gut einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen
- Zucchini waschen, längst halbieren, aushöhlen und leicht salzen, Schiffchen und Fruchtfleisch in 250 ml Gemüsebrühe 7 Minuten garen
- Schiffchen herausnehmen und warm stellen
- Fruchtfleisch im Sieb auffangen, Brühe zur Seite stellen
- Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 2 El. Öl anbraten
- Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfeln, Paprika putzen, würfeln, alles in 2 El. Öl andünsten, 8 Minuten köcheln lassen
- Grünkern mit Champignons, Zucchinifruchtfleisch, gehackter Petersilie und saurer Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, erwärmen und in die warmen Zucchinihälften füllen

je 2 Schiffchen auf Tellern anrichten

Beerenschichtcreme im Glas

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Magerquark, 250 g Naturjogurt, 100 ml Schlagsahne
6 El. Honig
2 Tl. abgerieb.
Orangenschale
6 El. Orangensaft
60 g Löffelbiskuits
200g gemischte Beeren der Saison
-> (Erdbeeren geviertelt)



Zubereitung:

- Quark, Joghurt, Honig und Orangenschale verrühren, steifgeschlagene Sahne unterheben
- Löffelbiskuits zerbrechen und mit Orangensaft beträufeln
- abwechselnd Beeren, Biskuits und Sahnemischung in Gläser schichten

Guten Appetit
wünscht die LIBa

„Besser essen. Mehr bewegen.“
und
Chef de Cuisine, Fr. Dr. Wöhlert.



Woher kommen die Ausgangsprodukte?

Es wurden fast ausschließlich Produkte aus ökologischer Landwirtschaft von folgenden Lieferanten verwendet:

Vollsortiment

Bioladen NATURATA
Liebknechtstr. 39, 39108 Magdeburg,
Tel.: 0391 – 6628465

Weitere Informationen unter:

Geschäftsstelle der LIBa

Bahnhofstraße 27
39179 Barleben
Tel.: (039203) 7539-10
Fax: (039203) 7539-19

Internet: www.liba-bemb.de
E-Mail: info@liba-bemb.de



**Kochen
mit den Jahreszeiten:
„Die leichte Sommerküche“**



**Showkochen zum
Mitmachen und Genießen
am 27.08.2010
im Familienzentrum
der LIBa**