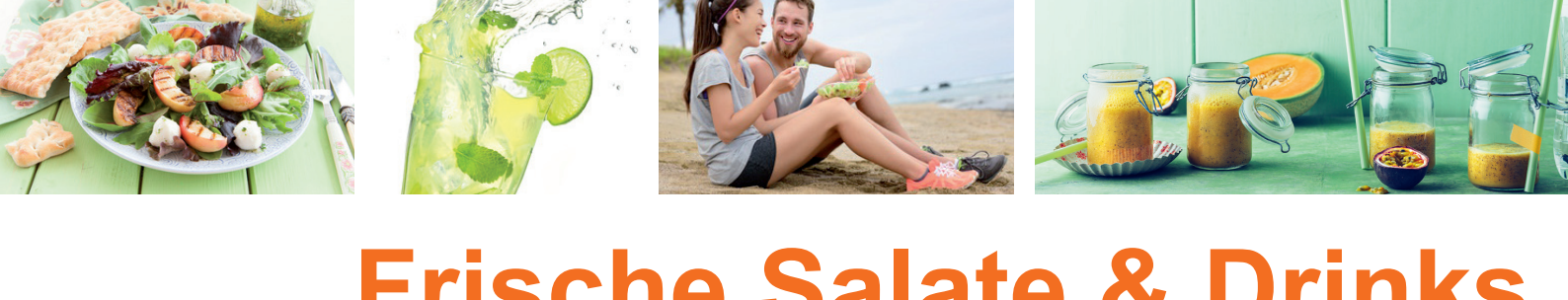


# Kulinarik



## FrISCHE Salate & Drinks

Summertime! Sonne satt und heiÙe Tage: Da lachen uns doch knackig-frISChe Salate und spritzige Durstl6scher einfach an. Wir haben f6r Sie raffinierte und ganz neu interpretierte Rezeptideen – mit saisonalen Zutaten und garantiert ohne chemische Zusatzstoffe. Leicht und gesund, kalorienarm und unwiderstehlich lecker. Alle Rezepte sind ganz einfach nachzumachen und gelingen im Handumdrehen. Zudem pr6sentieren wir Ihnen eine Auswahl an neu erschienenen B6chern, die vollgepackt sind mit noch viel mehr Ideen f6r k6stliches Sommergen6Ùe. Viel SpaÙ beim Ausprobieren!

## Lecker & gesund...

**Salate mal anders**  
Unwiderstehlich neue Kombinationen  
Theresa Eigquist  
Dorling Kindersley Verlag  
16,95 Euro

Dieses Buch steckt voller erbergew6hnlicher, aber dennoch alltagsst6uglicher Rezeptideen: von kalten wie auch warmen Salaten bis hin zu Pesto und pfiffigen Dressings.

*Gegrillte Nektarinen mit Cashew-Ricotta und ger6steten Pinienkernen*

**Martha's Salad**  
F6nfzig Salate to go  
Sabrina Zbinden  
S6berine G6tz  
Umschau Verlag  
19,95 Euro

Inspiriert von den Salaten einer Farmerin namens Martha auf einem Markt in Kalifornien, erfanden die beiden Autorinnen eine Salatbar unter dem Namen „Martha's Salad“ in Z6rich. Zum ersten Mal pr6sentieren sie hier ihre besten 50 Rezepte.

*Hirsesalat mit Aroniabeeren*

*Flavored Water*

**Drinks ohne Alkohol**  
Spritziges f6r alle  
GU Verlag  
8,99 Euro

Cocktails, Limonaden und Smoothies ganz einfach selber machen – ganz ohne Alkohol, dafür voller Geschmack! Wie w6re es z.B. mit einem Tea-Beer-Spritzer, Good-Morning-Shake oder Iced Matcha-Latte – mal gesch6ttelt, mal ger6hrt?

*Wassermelonen-Avocado-Salat mit Kichererbsen-Cro6t6ns*

**SommerfrISChe Salate**  
Leicht und knackig  
Fackeltr6ger Verlag  
20,00 Euro

Das neue Buch von Deutschlands groÙem Food-Magazin ESSEN & TRINKEN pr6sentiert 70 frISChe Salatideen f6r den Sommer: mal leicht mit Obst und Fr6chten, mal deftig mit Fleisch und Fisch, mal vegetarisch mit frischem Gem6Ùe.

*Zitronenlimonade*

**Nat6rliche Limonaden und Fruchts6fte**  
Holger Vornholt  
Urania Verlag  
16,99 Euro

Lust auf erfrISChende Limonade, Bowle oder Fruchtsaft? Nicht nur sonnengereifte Fr6chte, sondern auch w6rzige Kr6uter sind die Zutaten f6r nat6rliche und alles ganz nat6rlich und ohne k6nstliche Zusatzstoffe.

*Aqua Fresca mit Melone*

**Rainbow Drinks**  
Leicht und knackig  
GU Verlag  
16,99 Euro

Gesunde Durstl6scher - nicht nur f6r heiÙe Sommertage: ruck-zuck selbstgemachte Trendgetr6nke von Flavoured Water bis zum gr6nen Eistee, Smoothies, Juices, Tees, Shooters, Granitas und Co. machen uns zudem fit, sch6n und schlank.

*Melonensalat mit Chorizo*

**Salat satt**  
60 Rezeptideen f6r gesunde Hauptgerichte  
Sudwest Verlag  
17,00 Euro

Nudeln, Gem6Ùe, Fleisch, Fisch, Nudeln und Brot – mal geschmort, mal mariniert oder ger6stet, sorgen f6r immer wieder neue Geschmackskombinationen in der Salatsch6ssel.

## Rezepte – leicht nachgemacht

**Gegrillte Nektarinen mit Cashew-Ricotta und ger6steten Pinienkernen**

**Zutaten** f6r 4 - 6 Portionen  
4 reife, aber noch feste Nektarinen | 1 EL Raps6l | 1/2 TL Meersalz  
Cashew-Ricotta: 90 g Cashewkerne, 30 Minuten gew6ssert | 1 EL Zitronensaft | 1 EL Hefeflocken | Himalaya-Salz | 1/2 Bund Basilikum | 1/2 Bund Minze  
**Tipps:** 2 EL Pinienkerne | Kresse zum Garnieren (nach Belieben)

- F6r den Ricotta das Einweichwasser der Cashewkerne abgieÙen (auffangen) und die Kerne noch einmal absp6hlen. Die Kerne mit Zitronensaft, 3 EL Cashew-Wasser und Hefeflocken in einem Mixer glattr6hren, das kann 5-10 Minuten dauern. Dabei zwischenr6uss ausschalten, die Paste von den H6nden abkratzen und dann weitermischen. Mit Salz abschmecken. Basilikum und Minze waschen, trockensch6tteln und etwas zerzupfen, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Zur Paste geben und nochmals mischen.
- F6r das Topping die Pinienkerne in einer heiÙen Pfanne ohne Fett r6sten, bis sie goldbraun werden.
- F6r den Salat die Nektarinen waschen, abtupfen und halbieren oder vierteln. Von den Steinen befreien, mit 6l bestreichen und leicht salzen. Die halben oder gewiertelten Fr6chte grillen oder in einer Grillpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze braten, bis sie weich werden und dunkle Grillstreifen bekommen. Dann die Nektarinen in Spalten schneiden.
- Den Cashew-Ricotta auf einer groÙen Platte anrichten. Wer mag, kann die Creme mit einem L6ffel in sch6nen Mustern auftragen. Die Nektarinen darauflegen, mit Pinienkernen, Basilikum, Minze und nach Belieben Kresse garnieren.

**Hirsesalat mit Aroniabeeren**

**Zutaten** f6r 1 Portion  
50 g Hirse | 100 g Karotten | 2-3 l6ngere St6cke Stangensellerie | 1 EL Oliven6l | 1 Apfel | Saft von 1/2 Zitrone | 1 EL Zucker | 250 g Kirschtomaten, halbiert | 100 g Gurke, in feine Scheiben geschnitten | Meersalz | 3 EL natives Oliven6l extra | 1/2 Bund Basilikum | 1/2 Bund Minze | je 1 Prise Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Hirse nach Verpackungsanleitung kochen, danach abgieÙen, mit kaltem Wasser abschrecken und ausk6hlen lassen. Karotten und Sellerie waschen, putzen, in feine W6rfel schneiden und mit etwas Oliven6l in der Pfanne and6nsten. Abk6hlen lassen.
- Den Apfel waschen, das Kernetzchen entfernen, in W6rfel schneiden und mit etwas Zitronensaft und Zucker marinieren, sodass er sich nicht braun verf6rbt.
- Den Apfel mit der Hirse und den Aroniabeeren mischen und als unterste Schicht in das Glas geben. Sellerie und Karotten auf den Hirsesalat geben. Mit etwas Minze und Kresse garnieren.

**Flavored Water**

**Zutaten** f6r 6 Drinks (6 ca. 250 ml)  
250 g gemischte Fr6chte (z. B. Granatapfelkerne, Kiwi, Orange, Heidelbeeren) | 4 groÙe St6ngel Kr6uter (z. B. Minze, ersatzweise Zitronenmelisse) | 1,2 l eiskaltes Mineralwasser (stille oder medium) | Agavendicksaft (nach Belieben, ersatzweise Ahornsirup)

- Die Fr6chte waschen oder sch6hlen, putzen und in Scheiben oder St6cke schneiden. Die Fr6chte in groÙe Glasbeh6lder oder Flaschen mit weiter 6ffnung f6llen und leicht andr6cken (z. B. mit einem St6Ùel), damit sich das Aroma besser entfalten kann.
- Die Kr6uterst6ngel abbrausen, trockensch6tteln und dazugeben. Die Fr6chte mit dem Wasser aufgieÙen und nach Belieben mit Agavendicksaft s6Ùen. Abdecken oder gut verschlieÙen und die Fr6chte im Wasser mind. 3 Std. ziehen lassen.
- Tipps:** Erlaubt ist, was schmeckt! Einfach nach Lust und Laune Fr6chte und Kr6uter kombinieren, etwa Kiwi-Brombeere, Ananas-Granatapfel-Minze, Erdbeere-Melone-Basilikum, Pink-Grapefruit-Orange-Zitrone oder Gurke-Limette-Melisse.

**Wassermelonen-Avocado-Salat mit Kichererbsen-Cro6t6ns**

**Zutaten** f6r 4 Portionen  
1 kleine Dose Kichererbsen (400 g) | 200 g Ciabatta (vom Vortag) | 2 EL Sesamsaat (gesch6llt) | 1 TL getrockneter Thymian | 1 gestrichener TL Sumach | 1 gestrichener TL Pulbiber (Chiliflocken) | 1 TL groÙes Meersalz | 4 EL Zitronensaft | Salz | 2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale | 4 EL kalt gepresstes Oliven6l | 8 Stiele Pfefferminze | 1,2 kg Wassermelone | 2 Mini-R6mersalate | 2 reife Avocados | 6 EL neutrales 6l

- Kichererbsen in einem Sieb absp6hlen und sehr gut abtropfen lassen. Ciabatta-Rinde d6nn abschneiden, Brot in 1 cm groÙe W6rfel schneiden und beiseitestellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun r6sten. Mit Thymian, Sumach, Pulbiber und Meersalz in einem M6rser nicht zu fein zerstoÙen.
- Zitronensaft, 4 EL kaltes Wasser, Salz und Zitronenschale mit einem Schneebesen verr6hren. 6l kr6ftig unterr6hren. Minzbl6tchen von den Stielen zupfen, fein hacken und untermischen. Wassermelone in 2 cm dicke Scheiben schneiden, sch6hlen und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in 5 cm groÙe Keile schneiden. R6mersalate putzen, waschen, trockensch6tteln und grob schneiden. Avocados halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem groÙen L6ffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Salat, Melone und Avocados auf einer Platte anrichten und die Minzsauce dar6bergeben.
- Kichererbsen zwischen K6chenpapier vorsichtig trockentrocknen. 4 EL 6l in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten und auf K6chenpapier abtropfen lassen. Restliches 6l in die Pfanne geben, Brotw6rfel darin 5 Minuten rundum goldbraun braten. Auf K6chenpapier kurz entfetten. Mit den Kichererbsen und 2 TL W6rzsatz mischen und auf den Salat geben. Restliches W6rzsatz getrennt dazugeben.

**Zitronenlimonade**

**Zutaten** f6r 1 Liter  
3 Zitronen | 50 g Zucker | einige Zitronenscheiben als Dekoration

- Kochen Sie circa 100 Milliliter Wasser mit dem Zucker auf, bis dieser sich komplett aufgel6st hat. F6llen Sie die Zuckerl6sung in eine Glaskaraffe oder eine Glasflasche.
- Pressen Sie die Zitronen aus und geben Sie den Saft zu der Zuckerl6sung.
- Mit stillem oder sprudelndem Mineralwasser wird die gewonnene Zitronenmischung auf 1 Liter aufgef6llt. Vor dem Genuss sollten Sie die Limonade einige Zeit im K6hlschrank aufbewahren.
- Vor dem Servieren in Gl6ser f6llen und mit Eisw6rfeln und Zitronenscheiben dekorieren.

**Tipps:** Um bittere Geschmacknoten zu vermeiden, geben Sie eine kleine Prise Salz zur Limonade hinzu.  
Das Rezept eignet sich ebensogut f6r die Zubereitung von Limettenlimonade. Da Limetten kleiner sind als Zitronen, sollten Sie bei dieser Variante ein bis zwei Fr6chte mehr nehmen.

**Agua Fresca mit Melone**

**Zutaten** f6r 4 Gl6ser (6 ca. 250 ml)  
600 g gef6hlt Cantaloupe-Melone | 3 Passionsfr6chte | 2 EL Granatapfelsirup | 300 ml gek6hlt stilles Mineralwasser | 400 ml kohlenst6urehaltiges Mineralwasser zum AufgieÙen

- Die Melone sch6hlen, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine St6cke schneiden. Die Passionsfr6chte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem L6ffel herausl6sen. Melone, Fruchtfleisch und Granatapfelsirup in den Standmixer f6llen.
- Das stille Mineralwasser dazugeben und alles 2-3 Min. mixen. Den Fruchtmix auf die Gl6ser verteilen und mit dem kohlenst6urehaltigen Mineralwasser auff6llen.

**Melonensalat mit Chorizo**

**Zutaten** f6r 4 Personen  
250 g Cantaloupe-Melone, gew6rfelt | 115 g Chorizo, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten | 150 g Kirschtomaten, halbiert | 100 g Gurke, in feine Scheiben geschnitten | Meersalz | 3 EL natives Oliven6l extra | 1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft (oder nach Geschmack) | 75 g Feta, zerbrocken | 5-7 groÙe Minzbl6tter, zerzupft

- Melone, Chorizo, Tomaten und Gurke in eine groÙe Sch6ssel geben. Mit etwas Salz bestreuen und mischen.
- Oliven6l und Zitronensaft zugeben und nochmals mischen. Feta und Minze unterheben. Mit Salz und Zitronensaft kr6ftig abschmecken.
- Den Salat bei Zimmertemperatur 5 Minuten bis 1 Stunde durchziehen lassen. Alternativ in einem luftdicht schlieÙendem Gef6Ù bis zu 4 Stunden in den K6hlschrank stellen. 15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und erst dann Tomaten und Minze unterheben.



GenieÙen Sie die Sommertage und unsere leckeren Rezepte!