

Energiedrink



Leicht in den Sommer

Zutaten

100 g Erdbeeren
100 g Karotten
50 g Stangensellerie
400 g Joghurt (3,6 % Fett)
60 g Honig
1 Schuss Rapsöl
Zitronensaft
50 ml Orangensaft (frisch oder aus der Packung)

Zubereitung

Karotten und Stangensellerie putzen und grob schneiden. Mit Joghurt, Honig und einem Schuss Rapsöl gekühlt mixen. Zum Verfeinern Zitronensaft und Orangensaft hinzufügen und nochmal alles mixen.

Rezepttipp

Ziehen Sie beim Stangensellerie die Fäden!



Buchweizen- maultaschen mit gebratenem Gemüse und Gurkenrahm



So wird's gemacht!

Nudelteig

130 g Weizenmehl (Type 480 glatt), 65 g feinen Polenta, 2 Eigelb mit einem Schuss Rapsöl zu mittelfestem Nudelteig verarbeiten und rasten lassen.

Fülle

Für die Fülle rösten Sie 120 g Buchweizen in einer trockenen Pfanne. Den Buchweizen mit 120 ml Wasser aufgießen und zugedeckt wie Reis dünsten. Abkühlen lassen. Mit 20 g Zwiebeln, 100 g Topfen und 1 Dotter mischen. Mit Salz, Pfeffer, Herbes de Provence und Petersilie würzen. Teig dünn auswalken und mit Ausstechern (Durchmesser 9 cm) Scheiben ausstechen. Jeweils mit 10 g Masse füllen und zu Maultaschen formen. In leicht wallendem Salzwasser kochen.

Gebratenes Gemüse

Je 200 g Spargel geschält, Kohlrabi, junge Karotten oder Radieschen knackig kochen und in gutem Öl anbraten.

Gurkenrahm

400 g Gurken in Würfel schneiden, gut salzen und 20 Minuten stehen lassen. Den sich bildenden Saft abgießen, mit Sauerrahm verrühren und wieder mit Gurken mischen. Mit Pfeffer und etwas Knoblauch und Dill würzen.

Für alle, die etwas Neues ausprobieren wollen, bietet Buchweizen viele Möglichkeiten. Mit etwas Anleitung lässt er sich mindestens so gut einsetzen wie richtiger Weizen (Buchweizen ist streng genommen kein Getreide). Zum Beispiel lassen sich Kuchen, Palatschinken und andere Teige daraus herstellen, ähnlich wie Risotto kann man ihn als Beilage oder für Suppen, Aufläufe oder Bratlinge verwenden. Guten Appetit!

Gesundheitstipp:

Buchweizen ist voll hochwertigem zusammengesetztem Eiweiß mit lebenswichtigen Aminosäuren, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Vitamin E und B-Vitaminen, frei von Gluten.



Topfen-Zitronen- Soufflé mit Erdbeerragout- Kompott



Zubereitung

Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen. Topfen, 3 EL Zucker, Dotter, Zitronenschale und etwas Vanille verrühren, Eischnee unterheben. Formen, zum Beispiel kleine Einmachgläser oder Tassen, mit Butter ausstreichen und mit Zucker stauben. In einem Wasserbad bei 170°C (Ober- und Unterhitze) für 15 Minuten backen.

Zucker karamellisieren und mit Rum, Zitronen- und Erdbeersaft ablöschen, aufkochen und ein Drittel der Erdbeeren begeben. Mixen und mit Stärkemehl leicht binden. Restliche Erdbeeren begeben – nicht mehr aufkochen!

Zutaten für's Soufflé

200 g Topfen
3 Eier
Zitronenschale, Vanille

Zutaten für's Erdbeerragout

400 g Erdbeeren
20 g Zucker
2 cl Rum
2 cl Zitronensaft
10 g Butter
50 ml Erdbeersaft
etwas Stärkemehl
zum Binden

