

präsentiert von **direkt**

101 Rezepte

EINFACH LECKER – IDEEN FÜR GENIESSER

Sommerfrisch!

Ihre besten Rezepte für die schönste Jahreszeit

Sammelheft
N° 2
nur
3,30 €



D € 3,30 A € 3,80 CH SFR 6,60 LUX € 3,95



Sommertorten nach
Omas Rezepten



Picknick im Grünen



Das große Grillen



Leichte Küche



Im Trend: Vegan



Himmlisch! Sommertorten

Mit saftigen Früchten, mit viel Sahne oder fluffiger Creme: Diese süßen Verführer sind einfach unwiderstehlich! Und das Beste: Sie sind fast so schnell gemacht wie gegessen!

Kirschtorte mit Streusel und Sahne

Arbeitszeit: 60 Minuten • Backzeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel • Kcal/Stück: 289

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM 24 Ø

Für den Teig:

- 3 Eier
 - 70 g Zucker
 - 1 Pck. Vanillezucker
 - 100 g Mehl
 - ½ TL Backpulver
- Für die Füllung:

- 300 g Kirschen
 - 100 ml Kirschsaff
 - 1 EL Kirschwasser
 - 1 Pck. Vanillepudding-Pulver
- Für die Streusel:

- 50 g Maismehl
 - 30 g Zucker
 - 50 g Butter
- Zum Verzieren:
- 150 g Sahne, 1 Pck. Sahnefestiger, 7 schöne Kirschen
 - 1 Stängel Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

- 1. Zucker,** Eier und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben und vorsichtig unter den **Teig** heben (nicht mehr rühren!). In eine mit Backpapier ausgelegte **Springform** füllen und im vorgeheizten Ofen bei **180° C** etwa 10 Min. backen. Abkühlen lassen.
- 2. Kirschen** waschen, entsteinen, halbieren, dabei Saft auffangen. Puddingpulver mit 6 EL **Kirschsaff** anrühren. Kirschen mit dem restlichen Saft erhitzen. Das angerührte Puddingpulver zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.

- 3. Einen Tortenring** um den Tortenboden legen, Pudding einfüllen, 4 Stunden kalt stellen.

- 4. Für die Streusel** Mehl mit Zucker und Butter verkneten. Teig zerkrümeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten **Ofen** bei 180° C etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, auf die Torte streuen.

- 5. Sahne** mit Sahnefestiger steif schlagen, in Spritztülle füllen, Torte verzieren. **Kirschen** und Zitronenmelisse-Blättchen daraufsetzen.

Die Sahne sollte eiskalt sein und am besten in einer gekühlten Metallschüssel geschlagen werden. Nur so wird sie richtig steif.



TIPP:
Die Kirschen für die Tortendeko waschen und danach sofort in feinem Zucker wälzen. Sieht wie „geeist“ aus.



TIPPS & TRICKS RUND UMS BACKEN

• **Teig retten:** Wenn sich Butter und Eier trotz langen Rührens nicht verbinden, waren die Zutaten zu kalt. Um den Teig noch zu retten, die Rührschüssel im warmen Wasserbad anwärmen.

• **Backpapier** lässt sich oft nur schlecht in eine Springform legen. Am besten vor dem Einlegen zerkrümeln und mit einigen Tropfen Honig an die Ränder kleben. Noch besser: Dauerbackfolie verwenden (gibt's ab ca. 5 € im Warenhaus oder unter www.amazon.de). Sie kann nach Gebrauch einfach abgewaschen und wieder verwendet werden.

• **Biskuitteig** nach dem Backen in der Springform auskühlen lassen. So „schrumpft“ der Tortenboden nicht – und die Ränder sacken zudem nicht ein.





Kirsch-Rahm-Torte

Arbeitszeit: 45 Minuten • Backzeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel • Kcal/Stück: 246

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM 26 Ø

Für den Teig:

50 g „Mondamin Feine Speisestärke“
100 g Mehl
1 Ei
50 g Zucker
75 g „Sanella“

Für den Belag:

500 g frische Sauerkirschen
2 Eier, 100 g Zucker
250 g Crème fraîche
20 g „Mondamin Feine Speisestärke“
3 EL Mandellikör, Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Alle **Zutaten** für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem **Knehtaken** des Handrührgeräts verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten und 30 Minuten kalt stellen.

2. $\frac{2}{3}$ des Teiges ausrollen und den Boden einer gefetteten Springform damit auslegen. Restlichen Teig zu einer **Rolle formen** und 2–3 cm hoch an den Rand der Form drücken.

3. **Frische Sauerkirschen** entsteinen und auf dem Teigboden verteilen.

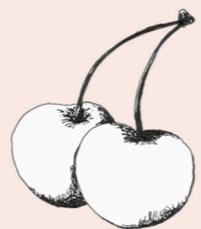
4. Eier trennen. Eigelb, Zucker, Crème fraîche, **Speisestärke** mit dem Handrührgerät zu einer

cremigen Masse aufschlagen. **Mandellikör** einträufeln lassen und alles ca. 2 Min. auf höchster Stufeiterrühren.

5. **Eiweiß** steif schlagen, unter die Masse heben und diese auf die **Kirschen** geben.

6. Im vorgeheizten Ofen bei etwa 175–200°C ca. 35 Min. **backen**.

7. Torte abkühlen lassen und mit **Puderzucker** bestäuben.



Nr. 12

DEKO-TIPP:
Puderzucker mit Hilfe einer Herzcusstech-Form aufstreuen. Einfach auf die Torte legen und Puderzucker einstreuen.



Nr. 13

Sie können auch Aprikosen statt Pfirsiche nehmen

Frischkäse-Torte „Pfirsich-Kokos“

Arbeitszeit: 30 Minuten • Kühlzeit: 3 Std. • Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Stück: 298

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM 26 Ø

30 g Kokosflocken
120 g Löffelbiskuits
125 g Butter, 200 g Joghurt
3 Pck. „Philadelphia Doppelrahmstufe“ (à 175 g)
200 g Pfirsiche, 6 Blatt Gelatine, 100 ml Kokosmilch
3 EL Zitronensaft, 75 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Kokosflocken ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Löffelbiskuits fein zermahlen (am besten in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Nudelholz zerbröckeln). Butter schmelzen, mit **Bröseln** und Kokosraspeln mischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.

2. Philadelphia mit Joghurt, Kokosmilch und Zitronensaft verrühren. Gelatine in 150 ml kaltem Wasser

10 Min. einweichen. **Zucker** zugeben, unter Rühren erwärmen, bis er sich aufgelöst hat. Sofort unter die Philadelphia-Creme rühren. Auf den Bröselboden in die **Springform** geben und mind. 3 Std. kühlen lassen.

3. Pfirsiche schälen, halbieren, entsteinen, in Würfel schneiden. Die Hälfte pürieren, durch ein Sieb streichen und mit den **Würfeln** mischen. Auf die Torte geben, mit **Zitronenmelisse-Blättchen** dekorieren.

Fotos: Mondamin, Sanella, Philadelphia, Pixelot/Fotolia

TK-BLÄTTERTEIG:
Zum Auftauen die Teigplatten nebeneinander auf ein Küchentuch legen und mit einem zweiten abdecken.

Nr. 34

Blätterteigkissen mit Thunfisch

Arbeitszeit: 40 Minuten • Backzeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Stück: 384

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

4 Scheiben Blätterteig, ca. 10x20 cm groß
2 EL Milch, 1 Dose Thunfisch in Wasser (200 g)
2 große Tomaten, ½ Knoblauchzehe
¼ rote Zwiebel, einige Blättchen Basilikum
½ rote Paprikaschote, 8 große schwarze Oliven
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Brunnenkresse

ZUBEREITUNG

- Blätterteig** in acht Quadrate à 7x7 cm schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ränder der Quadrate mit Milch bepinseln. Aus dem restlichen Blätterteig Streifen schneiden und einen Rand um jedes **Quadrat** legen. Blätterteig vorsichtig mit einer Gabel einstechen.
- Tomaten einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, **häuten, entkernen**, würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Basilikum klein schneiden. Alles vermischen, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und die Blätterteig-Quadrate damit **füllen**. Im vorgeheizten **Ofen** bei 200°C 15 Minuten backen, abkühlen lassen.
- Paprikaschote** waschen, entkernen, klein schneiden. Thunfisch und **Oliven** abtropfen lassen. Törtchen mit Thunfisch, Paprikastreifen und Oliven füllen. Mit Brunnenkresse garnieren.

Verwenden Sie nur Thunfisch mit dem Öko-Siegel „MSC“

Bayerische Spieße

Arbeitszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Stück: 247

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

4 Laugenstangen
2 Pck. Obatzda (von „Alpenhain“)
1 Bd. Radieschen
½ Bd. Schnittlauch
1 Kopfsalat
3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig
1 EL Orangensaft, 1 TL Dijon-Senf
½ TL Meerrettich, Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Laugenstangen** in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Radieschen** waschen. Beides abwechselnd auf lange Holz- oder Metallspieße stecken.
- Oberseiten der Laugenstangen-Scheiben mit **Obatzda** bestreichen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken, darüberstreuen. **Spieße** nebeneinander in eine flache, verschließbare Schüssel geben.
- Salat waschen**, trocken schütteln, Blätter zerkleinern. Für das Dressing Öl mit Essig, **Orangensaft**, Senf und Meerrettich verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine **Flasche füllen** und erst beim Picknick über den Salat träufeln.

Die Spieße beim Transport unbedingt leicht kühlen!

Fotos: www.1000rezepte.de, Alpenhain

Nr. 35





Marinierte Hähnchenspieße

Arbeitszeit: 20 Minuten • Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Portion: 643

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

2 Hähnchenbrustfilets
1 rote Zwiebel, 20 g Ingwer
10 Korianderkörner
1 rote Chilischote
2 EL Sesamöl, 4 EL Olivenöl
1 Bio-Limette
2 EL Ahornsirup, 2 Mangos
8 Stangen Zitronengras
2 Avocados, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote entkernen, hacken. Schale der Limette abreiben, Saft auspressen. Alles mit den beiden Ölsorten und dem **Ahornsirup** verquirlen. Korianderkörner im Mörser fein zermahlen, zugeben.

2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Die vorbereitete Marinade darüberträufeln, zugedeckt (kühl) ca. 2 Stunden **ziehen lassen**.

3. Zitronengras spitz zuschneiden. Jeweils ein Stück Fleisch wellenförmig auf einen Zitronengras-Spieß stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig auf dem Grill jeweils 1–2 Minuten bei direkter Hitze **grillen**.

4. Mangos und Avocados schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden und auf Tellern verteilen. Geflügel-spieße darauf anrichten, mit Marinade beträufeln und mit Blättchen von **Koriandergrün** garnieren.

Lammkoteletts

Arbeitszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Portion: 717

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Lammkoteletts (à 100 g), 3 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie, 125 ml Olivenöl
2 EL Hensel Aceto Balsamico Essig
1 kg kleine Kartoffeln, 4 Tomaten, 6 EL Olivenöl
3 Stängel Rosmarin, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls Fettrand entfernen. Knoblauch schälen, pressen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, fein hacken.

2. Aus Öl, **Aceto Balsamico Essig**, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Lammkoteletts darin einlegen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Kartoffeln waschen, halbieren. Tomaten kreuzweise einschneiden. Beides in Alufolie geben, mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern, mit Rosmarinnadeln bestreuen. Alufolie verschließen und auf dem Grill bei **indirekter Hitze** etwa 15 Minuten garen.

4. Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill bei direkter Hitze unter Wenden **etwa 6 Minuten** garen.

6. Koteletts mit Kartoffeln und Tomaten auf Tellern anrichten. Mit **Marinade** beträufeln.

Fotos: Deutsches Geflügel, Wirths PR



Nr. 58

WICHTIG:
Lamm braucht starke Hitze und am besten einen Grill mit Deckel. Diesen schließen, 4 Min. braten, wenden, fertig!

Kräuter im
Öl sorgen für
viel Aroma!



Nr. 71



101 Rezepte

Sommer-Pasta

Arbeitszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Portion: 790

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

500 g „Naturata Hartweizen Spaghetti“
75 g Rucola
2 Knoblauchzehen
150 g Cocktailtomaten, 2 Avocado
1 Glas „Naturata Grüne Amfissa Oliven“
75 g Pinienkerne (von Naturata)
1 Zitrone
6 EL „Naturata Olivenöl nativ extra aus Italien“
„Naturata Atlantik Meersalz“, Pfeffer

ZUBEREITUNG

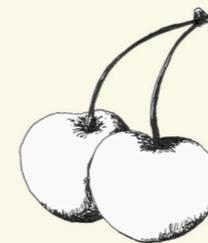
1. **Spaghetti** nach Angabe garen, abgießen.
2. Knoblauch schälen, hacken. **Rucola** verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Avocados halbieren, Kern entnehmen und Fruchtfleisch herauslösen. **Avocadohälften** in dünne Streifen schneiden.
3. **Naturata Oliven** abtropfen lassen. Zitronenschale fein abreiben. **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, Kirschtomaten mit andünsten.
4. **Knoblauch** in Naturata Olivenöl anschwitzen, Spaghetti zugeben, gut durchschwenken. Rucola, Avocado und die **Oliven** unterheben, würzen. Mit Pinienkernen und Zitronenabrieb bestreuen, mit den Cocktailtomaten **garnieren**.

Wellnesscup mit Beeren

Arbeitszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht • Kcal/Portion: 309

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g gemischte Beeren
100 g Kirschen
500 g Joghurt
30 g aktiver Manuka-Honig
(www.manukaplace.de)
1 TL Vanillezucker
200 g Sahne
Saft ½ Zitrone
1 Beutel „Bachblütentee Bio Blütenkraft & Innere Ruhe“
von Goldmännchen (www.goldmaennchen-tee.de)



ZUBEREITUNG

1. **Teebeutel** mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen und anschließend abkühlen lassen.
2. Früchte waschen, putzen. **Kirschen** entsteinen. Einige Früchte zum Dekorieren beiseite legen.
3. Restliche Früchte mit gut gekühltem **Joghurt**, abgekühltem Tee und dem Honig mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit **Vanillezucker** und Zitronensaft abschmecken.
4. **Sahne** steif schlagen und unter den Joghurt-Mix heben. Den Mix in Kelchgläser füllen, mit restlichen Früchten dekorieren.

Liefert viele Vitamine und ist der perfekte Snack für zwischendurch!

Fotos: Brigitte Sauer für Naturata; Wirths PR, Triocean/Fotolia

Nr. 72



HONIG
Manuka-Honig
stammt aus Neuseeland und gilt als sehr gesund. Mehr Infos gibt's unter www.honig-forum.de.

101 Rezepte

Vielfältig und rundum
gesund: Soja-Produkte
ersetzen tierische



Vegan &
ganz natürlich!

**DIE BESTEN TIPPS FÜR (WERDENDE) VEGANER. ES IST GANZ EINFACH,
TIERISCHE PRODUKTE DURCH PFLANZLICHE ZU ERSETZEN!**

EIER

Können ganz einfach durch **Ei-Ersatzpulver** ausgetauscht werden; es gibt Fertigprodukte, die wahlweise ganze Eier, Eigelb oder Eiweiß ersetzen. Pulver gibt's für etwa 6 Euro/175 g im Bio-Markt oder im Reformhaus und auch unter www.natura.de. Außerdem kann man ein Ei auch durch 60 g glatt gerührten Seidentofu ersetzen. **Eischnee** ist etwas aufwändiger zu ersetzen. Dafür 40 g **Leinsamen** mit 500 ml Wasser aufkochen und 20–25 Minuten kochen lassen, absieben, Masse **abkühlen lassen**. Dann mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe etwa 10 Minuten zu einem Pflanzenschnee aufschlagen.

BUTTER

Vegane Margarine gibt es mittlerweile sogar im Supermarkt, z. B. von Sojola (250 g ca. 2 €; www.sojola.de). Bei Pflanzencremes sollte man auf die Zusammensetzung achten. Viele große Margarine-Hersteller verwenden meist Bestandteile aus **Molke** oder sonstige tierische Substanzen!

MILCHPRODUKTE

Auch dafür gibt es reichlich Produkte wie **Soja-Milch** und **-Joghurt** in verschiedenen Geschmacksrichtungen sowie auch Sahne im Supermarkt oder im Bio-Laden (ab ca. 1,50 €; auch unter www.alpro.de). Sahne kann übrigens auch durch Kokosmilch ersetzt werden. **Buttermilch** erhält man, indem man ca. 500 ml Soja-Milch mit 2 EL Zitronensaft verquirlt. **Statt Quark** oder Crème fraîche lässt sich **Seidentofu** verquirlen. Es gibt aber auch eine dickliche Sojasahne (etwa 1,50 €/250 ml).

NATÜRLICHE SÜSSE

In der veganen Küche wird meist auf die natürliche Süßkraft gesetzt und auf künstlich verarbeiteten weißen oder braunen Zucker verzichtet. Dafür geeignet sind **Ahorn- und Zuckerrüben-Sirup**, **Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft**. Genauso geeignet: **Apfel- oder Birnenkraut**. Der Extrakt der südamerikanischen **Stevia-Pflanze** hat einen relativ strengen Eigengeschmack und ist nicht jedermanns Sache. Eine Delikatesse: **Kokosblütenzucker** (den gibt es ab etwa 5 €/250 g im Bioladen, im Reformhaus oder unter www.kraeuterhaus.de).

GELATINE

Statt Gelatine können Sie **Agar-Agar** verwenden. Es ist ein pflanzliches Binde- und Geliermittel aus Algen. Ein gestrichener Teelöffel entspricht etwa 8 Blättern Gelatine. Kostet ca. 10 €/65 g; im Reformhaus oder im Bioladen.

VITAMIN B12

Veganer sollten alle drei Monate ihre B12-Versorgung **überprüfen lassen** bzw. Nahrungsergänzungsmittel (6,50 €/240 Tabletten, z. B. bei www.kraeuterhaus.de) einnehmen. Dieses Vitamin ist **nicht** in pflanzlichen Produkten enthalten.

AUF E-NUMMERN ACHTEN!

Hinter E 120 verbirgt sich beispielsweise ein **roter Farbstoff**, der aus Läusen gewonnen wird. E 542 bezeichnet Knochenphosphate. Da **Veganer** auch auf Produkte von Bienen verzichten, sollten sie ebenfalls auf E 901 (Bienenwachs) achten. Einen kompletten Überblick über alle E-Nummern finden Sie unter www.zusatzstoffe-online.de.

