

# Frühlingsgenuss & SOMMERLIEBE



*Leichte vegetarische  
Rezepte für drinnen  
und draußen*

ELENA KLINK



THORBECKE



ELENA KLINK

*Frühlingsgenuss & Sommerliebe*

Leichte vegetarische Rezepte  
für drinnen & draußen

JAN THORBECKE VERLAG

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Symbolerklärung:

♥ *Tipp*

🌱 *Vegan-Tipp*

Ihr findet Elena auch online:

auf Instagram: <https://www.instagram.com/detaillovin/>

auf Pinterest: <https://www.pinterest.de/detaillovin/>

auf meiner Website: <http://detaillovin.com/>

Ich freue mich, wenn ihr dort vorbeischaut. Gerade an wärmeren Tagen drehe ich in meinem Outdoor Studio Rezeptvideos, die auf meinem Instagram-Account zu finden sind.

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:

[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: © Elena Klink

ISBN 978-3-7995-1596-2 (Print)

ISBN 978-3-7995-2058-4 (eBook)

## INHALT

Über mich 7  
Saisonale Küche 9  
Outdoor Studio 10

*Frühling* 13  
Süße Leckereien 14  
Ostern 29  
Oster-Brunch 37  
Frühjahrs-Café 40  
Pasta Friday 49  
Salzige Rezepte 59  
Eis & Getränke 75  
Frühjahrs-Picknick 82  
Outdoor Studio Frühjahr 92  
Outdoor Dinner 98

*Sommer* 113  
Sommer-Café 116  
Süße Rezepte 121  
Sommer-Picknicks 134  
Outdoor Studio Sommer 150  
Leichte Sommerküche 163  
Outdoor Dinner 179  
Blaue Stunde 197

Register 198  
Über die Autorin 199  
Tausend Dank an ... 200



# ÜBER MICH

Ich bin Elena, gelernte Fotodesignerin, von Herzen Gastgeberin und koche und backe leidenschaftlich gerne. Meine vegetarischen, saisonalen und ab und zu auch veganen Rezepte entstehen spontan aus dem Bauch heraus. Mal inspirieren mich der besonders schön blühende Birnbaum, an dem ich vorbeilaufe, ein Geruch oder ein Songtitel, den ich höre, oder ich betrachte blühende peachfarbene Rosen in der Abendsonne und bekomme plötzlich Lust auf einen Aprikosen-Pie, oder eine Urlaubserinnerung inspiriert mich zu einem Pastagericht. Seit 2016 habe ich meinen Food- und Lifestyle-Blog und lade dort meine saisonalen Rezepte hoch. Auch auf Instagram bin ich sehr aktiv und gehe in der Rezeptentwicklung, eigenen Kreationen und emotionalem Storytelling voll auf und liebe es, auf meinen Reisen kulinarische Neuheiten zu entdecken. Ich bin ein ganz großer Fan davon, draußen zu kochen. Supergerne gebe ich kleine, feine Einladungen zu Picknicks, dem ein oder anderen Outdoor Dinner oder Outdoor Café oder frage Menschen, ob sie vorbeikommen möchten, wenn ich im Outdoor Studio vor meiner blauen Hütte koche. Mein Herz hüpft dann vor Glück, wenn ich meiner Leidenschaft nachgehen und dabei anderen eine Freude machen kann. Ich genieße auch das Gestalten drum herum: die passenden Blumen aussuchen, die frisch gewaschenen Leinentischdecken zusammen mit dem liebevoll ausgesuchten Geschirr in den Garten tragen und dort kleine Kuchen, Pastagerichte & Co. in Szene setzen. Wenn dann gerade im Sommer das sanfte Licht darauf scheint, kann ich meine Freude kaum in Worte fassen.

Ich bin supergespannt, wohin die Reise geht, und es ist noch so unwirklich, dass ich jetzt mein eigenes Koch- und Backbuch habe, in dem mein ganzes Herzblut steckt. Ich hoffe, ihr habt an den Rezepten genauso viel Freude wie ich und ich kann euch mit meinen leicht nachzumachenden Rezepten begeistern.

*Ganz viel Freude damit*

*Elena*





# SAISONALE KÜCHE

Schon in meiner Kindheit wurde bei uns saisonal gekocht und auf das zurückgegriffen, was es je nach Jahreszeit gerade gab. Jetzt, wo ich auch einen eigenen Garten habe, in dem ich Gemüse, Kräuter und Blumen anpflanze, bin ich automatisch saisonal unterwegs. Zudem schmecken die Produkte viel aromatischer und man freut sich auch wieder so sehr darauf und kann es kaum erwarten, dass zum Beispiel Erdbeer- oder Spargelzeit ist. Wenn ich dazu komme, gehe ich sehr gerne auf den Markt und besuche besonders die regionalen Stände, wo das Angebot größtenteils aus saisonaler Ware besteht. Der kleine Mühlenladen bei uns um die Ecke hat ebenfalls einen Großteil seines Angebotes von umliegenden Gärtnereien und Höfen. Im Sommer kann ich in meinem eigenen Garten ernten und manchmal auch bei den Eltern meiner besten Freundin. Dann zeige ich immer ganz stolz, was sich in meinem Korb voller frisch geernteter Köstlichkeiten befindet. Auch lade ich gerne meine Gäste zu einem Outdoor Dinner oder einer Garten-Pizza im Freien ein und erzähle stolz: „Schau mal, die Zucchini habe ich selbst gepflanzt.“ Zudem ist das saisonale Angebot nicht nur aromatischer und voller wichtiger Vitamine & Co., sondern oft auch günstiger. In der Spargelzeit etwa merkt man, dass die Preise günstiger werden, wenn sich diese dem Ende zuneigt. Auch finde ich, dass saisonale Gerichte immer eine Geschichte erzählen: „Weißt du noch im Sommer, wo wir diesen leckeren Tomatensalat gegessen haben? Erinnerst du dich an die Aprikosen-Lavendel-Küchlein beim Picknick?“ Auch freue ich mich jedes Jahr auf frisches Basilikum im Frühsommer oder wenn die letzte Aubergine geerntet ist und man sich diese mit noch mehr Genuss schmecken lässt. Ich liebe es, mit meiner Gießkanne bepackt barfuß übers Gras zu meinem Garten zu gehen, und manchmal ist das Gras vom Morgentau noch nass. Jedes Mal bestaune ich, wie alles dort gewachsen ist, und passend zu meinen Gerichten kommen dann die saisonalen Blumen aus dem Garten.

# OUTDOOR STUDIO

Wenn mich jemand nach meinem Happy Place fragen würde, dann ist es das Outdoor Studio. Ein kleines Paradies umrandet von Bäumen. Ich weiß noch ganz genau, wie ich in einem Sommer die Gartenhütte abgeschliffen und mit der blauen Schwedenfarbe gestrichen habe und wie ich jeden Tag von zu Hause aus dorthin gelaufen bin und mich das so glücklich gemacht hat. Mit Kreide schrieb ich auf die Tafel OUTDOOR STUDIO. Die blau angestrichene Holzplatte stellte ich vor die Hütte und der alte verschnörkelte Holzstuhl passte super dazu. So baute ich jedes Mal das Set auf und ein Strauß – meist mit Wiesenblumen – durfte nicht fehlen. Dann stand ich da vor meiner blauen Hütte und kochte auf dem Campingkocher einfache saisonale Gerichte und war so unfassbar glücklich und bin es jedes Mal wieder, sobald ich vor dieser blauen Hütte stehe. Daher musste sie auf jeden Fall in mein Kochbuch und jedes Rezept aus dem Outdoor Studio habe ich für euch gefilmt. Ihr könnt die Filme auf meinem Instagram-Account ansehen. Mal fährt ein Traktor im Hintergrund vorbei, während ich das Curry koche, oder der Wind rauscht durch die Bäume, als ich gerade die Pancakes ausbacke – das alles gehört dazu und lässt mein Herz höherschlagen, weil es jedes Mal so schöne Erinnerungen weckt, wenn ich das höre. Zudem liebe ich es so sehr, im Freien zu kochen und Gastgeberin zu sein. Ich hoffe, ich kann auch eure Herzen vor Freude zum Hüpfen bringen.





OUTDOOR STUDIO



Frühling,

du duftest lieblich nach Neuanfang,  
ersten Picknicks  
und Erdbeerküchlein.

# SÜßE LECKEREIEN

Ich liebe Kuchen und Dessert im Mini-Format. So kann man genießen, ohne dass es direkt zu viel wird oder schwer im Magen liegt. Zudem, finde ich, sehen die Kuchen im Mini-Format, wie der cremige Ricotta-Cheesecake, superschön aus und man kann sie gut als Mitbringsel zu einer Kaffeeeinladung mitnehmen. Die Mini-Erdbeer-Küchlein oder die Grieß-Topfen-Gugel eignen sich gut, wenn man mehrere Kuchen anbieten möchte. Für eine süße Kleinigkeit am Nachmittag sind die Kuchen im Mini-Format also genau richtig. Zum Frühstück habe ich gerne eine süße Nascherei, wie die veganen Haferflocken-Schoko-Pancakes. Und ein Brownie-Rezept darf bei den süßen Leckereien nicht fehlen; jetzt im Frühjahr passen Erdbeeren ganz wunderbar zu den schokoladigen Brownies. Da ich ein Waffelliebhaber bin, muss auch ein Waffelrezept unbedingt dabei sein, und mit der Vanilleschote ist es ein De-luxe-Waffelgenuss, der schon als Dessert oder Kuchen durchgeht. Die Grieß-Topfen-Gugel sind auch super, wenn man ein kleines spontanes Picknick macht oder man kann sie zusammen mit einem Kaffee auf einen Spaziergang mitnehmen, bei dem man sich an der schönen Obstbaumblüte erfreut.









# CREMIGSTER MINI-RICOTTA-CHEESECAKE MIT ERDBEEREN

*Dieser Ricotta-Cheesecake ist wunderbar cremig und kommt ganz ohne Boden aus. Gerade in der Mini-Springform ist er auch perfekt, um Nachbarn oder Freunden eine Freude zu machen. Wir saßen unter der Birke im Garten und haben den Cheesecake an einem Frühjahrsnachmittag genossen. Er zergeht förmlich auf der Zunge. Die frischen und fruchtigen Erdbeeren passen super dazu. Auch für den Sommer mit Himbeeren oder Pfirsich serviert ein Genuss.*

Für 3 Mini-Cheesecakes

*Was ihr dafür benötigt:*

3 Mini-Springformen (11 cm Durchmesser, 4,5 cm Höhe)

*Für den Cheesecake:*

200 g sahniger Frischkäse

300 g Ricotta

100 ml Sahne

1 EL Vanillepaste

3 Eier

2 gehäufte TL Lemon Curd

Zitronenabrieb

150 g Rohrohrzucker

1 ½ EL Dinkelmehl (Type 630)

*Für die Toppings:*

Erdbeeren

Erdbeerblüten als Deko (optional)

Puderzucker

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Frischkäse, den Ricotta und die Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Vanillepaste einrühren. Die Eier vorsichtig mit dem Schneebesen unterrühren. Den Lemon Curd hinzugeben und vorsichtig mit dem Rest vermengen. Zitronenabrieb nach Geschmack und den Zucker hinzugeben und ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss das Mehl unterrühren, bis eine klumpenfreie Masse entsteht.
3. Die Springformen mit Backpapier auslegen und den Teig bis kurz unter den Rand füllen. Für die dritte Springform bleibt etwas weniger Teig übrig.
4. Etwas Zitronenabrieb auf den Teig reiben.
5. Für ca. 30 Minuten backen. Den Backofen ausschalten und etwas in die Backofentür klemmen, sodass ein kleiner Spalt offen ist. Die Cheesecakes noch weitere 30 Minuten setzen lassen. Aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
6. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Wer mag, kann ein paar halbieren. Das sieht wunderschön aus.
7. Den Cheesecake aus der Form holen (gerne das Backpapier dran lassen und später dann nur die Seiten herunterklappen zum Schneiden).
8. Die Erdbeeren mittig auf den Cheesecakes verteilen. Optional mit den Erdbeerblüten dekorieren und am Ende mit etwas Puderzucker bestäuben.

♡ *Wer es gar nicht abwarten kann, der lässt den Cheesecake nur leicht abkühlen und isst ihn dann noch leicht warm. Da ist er noch cremiger und man kann gar nicht genug davon bekommen. Extra Tipp: Nehmt einen guten Ricotta, denn da macht die Qualität einen Unterschied.*

# SCHOKOLADIGE BROWNIES MIT EIS UND ERDBEEREN

*Diese Brownies sind so schokoladig und haben durch die Zartbitterschokolade eine leichte herbe Note. Die kleinen Toffee-Stücke und die klein gehackten Haselnüsse machen sich super im Brownie. Wer mag, kann dazu ein Eis, zum Beispiel Cookie-Eis, und Erdbeeren servieren. Unfassbar köstlich und für den Sommer auch mit Himbeeren ein Traum.*

Für 1 Brownieform

*Was ihr dafür benötigt:*

quadratische Brownieform  
(24 × 24 cm, 5 cm hoch)

*Für die Brownies:*

150 g Zartbitterschokolade (70 %)

100 g Butter + Butter zum Fetten

der Form

3 Eier

150 g feiner Rohrohrzucker

80 g Dinkelmehl (Type 630)

ca. 2 Handvoll klein gehackter

Haselnüsse

6 Sahne-Toffees

*Für die Toppings:*

150 g Zartbitterschokolade (70 %)

Eis, z. B. Cookie-Eis (optional)

Erdbeeren (optional)

1. Die Zartbitterschokolade über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
2. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen.
4. Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel mit einem Rührgerät kurz verrühren. Die flüssige Butter unter ständigem Rühren unterrühren. Danach die Zartbitterschokolade und zum Schluss das Mehl nach und nach unterrühren.
5. Die Brownie-Form mit reichlich Butter einfetten. Die klein gehackten Haselnüsse in die Form streuen und die Form schwenken, sodass die klein gehackten Haselnüsse überall an der Butter haften.
6. Die Toffees in kleine Stücke schneiden. Den Teig in die Form füllen, dabei kleine Toffeestücke auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
7. Die Brownies für ca. 20–22 Minuten backen.
8. In der Form abkühlen lassen. Die Zartbitterschokolade über dem Wasserbad schmelzen, über die Brownies gießen und verstreichen. Abkühlen lassen.
9. In der Form in kleine Stücke schneiden. Wer mag, kann die Brownies mit Cookie-Eis und klein geschnittenen Erdbeeren servieren.

♡ *In einer Frischhaltedose lassen sich die Brownies gut feucht halten. Im Sommer stelle ich sie gerne in den Kühlschrank und serviere sie gut gekühlt zu einem Iced Latte. Unfassbar gut.*



