



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

# Sommergerichte aus dem Thermomix®

Über 100 leichte Rezeptideen von Gemüsesuppen bis Obstkuchen



Doris Muliar



riva



Doris Mular

# Sommergerichte aus dem Thermomix®

Über 100 leichte Rezeptideen von Gemüsesuppen bis Obstkuchen

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für  
unseren Newsletter ein und erhalten Sie  
kostenlose Rezepte und Infos zu  
neuen Veröffentlichungen!

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.  
Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Shutterstock: P-photography, Hong Vo, Shyripa Alexandr, Nadezhda Nesterova,

Natalia Leontieva, Nattika, Enlightened Media, Anna Shepulova, Fortyforks, Slavica Stajic, Chiociolla, Mara;

istockphoto: AlexPro9500, Elena\_Danileiko, OksanaKiian

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0133-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-562-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-561-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....	<b>8</b>
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	<b>10</b>
<b>Obst, Gemüse und Kräuter im Sommer</b> .....	<b>12</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>31</b>
Frozen Yogurt und eiskalte Smoothies .....	32
<i>Frozen Yogurt pur</i> .....	33
<i>Kokosjoghurt mit Beersauce</i> .....	34
<i>Kakaojoghurt mit Schoko-Cookies</i> .....	35
<i>Frozen Erdbeeryogurt mit Cookies</i> .....	36
<i>Gefrorener Wassermelonenjoghurt</i> .....	37
<i>Joghurt-Terrine mit heißer Beersauce</i> .....	38
<i>Frozen Yogurt mit Brombeeren</i> .....	39
<i>Wassermelone mit Erdbeeren und Ingwer</i> .....	40
<i>Johannisbeeren mit Mandeln und Minze</i> .....	41
<i>Spinat-Apfel-Smoothie</i> .....	42
<i>Fenchel-Apfel-Smoothie</i> .....	43
Marmelade und Kompott .....	44
<i>Himbeer-Marmelade mit Vanille</i> .....	45
<i>Kirschen-Marmelade mit Himbeeren und Johannisbeeren</i> .....	46
<i>Heidelbeer-Marmelade</i> .....	47
<i>Aprikosen-Marmelade mit Lavendelblüten</i> .....	48
<i>Tomaten-Marmelade</i> .....	50

<i>Holunderblüten-Gelee</i> .....	51
<i>Mirabellenkompott mit Minze</i> .....	52
<i>Beerenkompott</i> .....	53
<i>Stachelbeerkompott mit Sahnehaube</i> .....	54
Dressings für Sommersalate .....	56
<i>Salatmayonnaise vegan</i> .....	57
<i>Zitronen-Rosmarin-Dressing</i> .....	58
<i>Salatmayonnaise mit Reisessig und Chilipulver</i> .....	60
<i>Honig-Safran-Dressing mit Senf</i> .....	61
<i>Caesar's Dressing (für gemischten Salat)</i> .....	62
<i>Thousand-Islands-Dressing</i> .....	64
<i>Avocado-Dressing</i> .....	66
<i>Zwiebel-Dressing zu grünem Salat</i> .....	67
<i>Joghurt-Koriander-Sauce mit Ingwer</i> .....	68
<i>Beerensalat mit Himbeer-Dressing</i> .....	70
<i>Blauschimmelkäse-Sauce</i> .....	71
<i>Garnelen-Mayonnaise</i> .....	72
Chutneys und Saucen für die Grillparty .....	74
<i>Basilikum-Salsa</i> .....	75
<i>Tomaten süß-sauer und scharf</i> .....	76
<i>Minze-Chutney</i> .....	78
<i>Ajvar</i> .....	80
<i>Hummus</i> .....	81
<i>Stachelbeer-Chutney mit scharfem Senf</i> .....	82
<i>Chimichurri</i> .....	84
<i>Weinbergpfirsich-Chutney</i> .....	86
<i>Auberginensauce</i> .....	88
Kalte Suppen .....	90
<i>Kalte Erbsensuppe mit Wasabi</i> .....	91
<i>Gurken-Joghurt-Suppe mit Radieschen und Ei</i> .....	92
<i>Gurken-Kokosmilch-Suppe</i> .....	94
<i>Grüne Radieschen-Suppe</i> .....	95
<i>Paprika-Gazpacho</i> .....	96
<i>Spargel-Gazpacho</i> .....	98
<i>Wassermelonen-Gazpacho</i> .....	100
<i>Melonensuppe mit Minze</i> .....	101

<i>Gurken-Sahne-Suppe mit Mozzarella und getrockneten Tomaten</i>	102
<i>Kartoffelcremesuppe mit Kresse</i>	104
<i>Paprika-Suppendrink</i>	105
<i>Orangensuppe mit Möhren</i>	106
<i>Avocado-Gazpacho</i>	108
Leichte Sommersuppen	110
<i>Klare Zucchinisuppe</i>	111
<i>Tomatensuppe mit Bohnen und Basilikum</i>	112
<i>Sommerlauch-Suppe</i>	114
<i>Fenchelsuppe mit Kartoffeln</i>	115
<i>Radieschensuppe</i>	116
<i>Bunte Gemüsesuppe mit Cannellinibohnen</i>	118
<i>Klare Tomatensuppe</i>	119
<i>Gemüsesuppe mit Putenbällchen</i>	120
<i>Fenchelsuppe mit Orange</i>	122
<i>Selleriesuppe mit Apfel</i>	123
<i>Suppe mit jungen Salatblättern</i>	124
Sommergemüse	126
<i>Penne mit grünem Sommergemüse</i>	127
<i>Ratatouille</i>	128
<i>Caponata</i>	130
<i>Peperonata</i>	132
<i>Letscho</i>	134
<i>Zucchini-Flammkuchen mit Nüssen</i>	135
<i>Kabeljau mit Paprika im Pergamentpapier</i>	136
<i>Lauwarmer Malfadine-Spinat-Salat mit Sylter Dressing</i>	138
<i>Sellerie-Risotto</i>	140
<i>Grüner Risotto</i>	142
<i>Gedünsteter Fenchel mit Macadamiasauce</i>	144
<i>Fenchel mit roten Linsen</i>	146
<i>Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen</i>	148
<i>Mangold mit Zitronenöl</i>	150
Picknick	152
<i>Lachs-Paté</i>	153
<i>Taboulé</i>	154
<i>Quinoa-Salat</i>	156

<i>Geflügelleberwurst im Glas</i> .....	158
<i>Ratatouille-Rohkost</i> .....	159
<i>Hähnchen-Terrine mit Paprika</i> .....	160
<i>Bohnencreme mit Salat</i> .....	162
<i>Tiramisu im Glas</i> .....	164
<i>Käsekuchen im Glas mit Kirschkompott</i> .....	166
Sommerkuchen .....	168
<i>Kirschen-Clafoutis</i> .....	169
<i>Amarettini-Cheesecake mit Sommerbeeren</i> .....	170
<i>Streuselkuchen mit Erdbeeren</i> .....	172
<i>Schokotorte mit Beeren ohne Backen</i> .....	173
<i>Profiteroles mit Himbeerfüllung</i> .....	174
<i>Pfirsich-Tarte</i> .....	176
<i>Cremetorte mit Beeren ohne Backen</i> .....	178
<i>Baiser-Torte »Pavlova« mit Beeren</i> .....	179
<i>Zitronentorte mit und ohne Backen</i> .....	180
<i>Aprikosen-Tarte</i> .....	182
Sorbets und Eis .....	184
<i>Erdbeer-Softeis</i> .....	185
<i>Sommerbeeren-Eis</i> .....	186
<i>Pistazieneis mit Minze</i> .....	187
<i>Semifreddo mit Himbeeren und Pistazien</i> .....	188
<i>Matcha-Eis mit Minze</i> .....	189
<i>Melonen-Sorbet</i> .....	190
<i>Vanilleeis mit Schwarzen Johannisbeeren</i> .....	191
Mousse und Cremes .....	192
<i>Joghurt-Heidelbeer-Mousse</i> .....	193
<i>Reiscreme mit Roter Grütze</i> .....	194
<i>Reiscreme mit Kardamom-Erdbeeren</i> .....	196
<i>Buttermilch-Mousse mit Löffelbiskuits und Beeren</i> .....	197
<i>Nektarinencreme mit Nüssen</i> .....	198
<i>Zabaglione mit Früchten</i> .....	199
<i>Tiramisu mit Beeren und Kokos</i> .....	200
<i>Panna Cotta mit Beerenpüree</i> .....	202
<b>Rezeptregister</b> .....	<b>204</b>

## Vorwort

Die Tage sind wunderbar lang, die Temperaturen wie im Süden: Jetzt haben wir Lust auf leichte und kühle Speisen. Köstliche Sommer-Rezepte – unkompliziert und schnell mit dem Thermomix® zubereitet und natürlich mit viel frisch geerntetem Obst, Gemüse und Kräutern.

Frozen Yogurt, Eis, Sorbets und Obsttorten sind nun einfach unwiderstehlich. Kalte Suppen und leichte Sommersuppen – auch zum Mitnehmen – machen uns satt, ohne zu beschweren. Für die Garten-Party oder ein Picknick bieten sich allerlei Zutaten aus regionalem Anbau an, denn unsere Felder, Gärten und Märkte sind voll von aromatischen Früchten, bunten Beeren und knackigem Gemüse. Das verspricht Genuss fürs Auge und den Gaumen und ist ideal für die Bikini-Figur.

Wir haben uns viele leckere und abwechslungsreiche Rezepte einfallen lassen: schnelle Gerichte für die ganze Familie, Torten – auch ganz ohne Backen –, Pfiffiges zum Mitnehmen und für den Wintervorrat und natürlich auch Raffiniertes für Gäste.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und tolle Sommertage!





# Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut im Umgang mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

## Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort sehen, welches Gericht mit Fisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich für eine Diät eignet.



Fettarm



Kalorienarm



Low-Carb



Mit Fisch



Mit Fleisch



Vegan



Vegetarisch

## Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM 5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist große oder kleine Zwiebel angegeben.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne nehmen wir Sahne zum Kochen mit 15 % Fett.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Wir wählen stets Frischkäse mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.



# Obst, Gemüse und Kräuter im Sommer

## Aprikosen

Aprikosen – die Stars des Sommers – sind so vielseitig gesund wie kaum eine andere Frucht. Sie verhelfen zur begehrten Aprikosenhaut und sollen aphrodisierende Wirkung haben. Sportler schätzen sie wegen ihres hohen Magnesiumgehalts, sie machen gute Laune, kräftigen das Haar und schmecken auch noch toll!



## Auberginen

Auberginen sind ab August auch bei uns erntereif. Dann haben sie eine schöne glatte Schale und einen matten Glanz – darauf sollten Sie beim Einkauf achten. Früher hat man die geschnittenen Auberginen eingesalzen und ziehen lassen, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen. Diese sind mittlerweile aber weitgehend weggezüchtet. Heute macht man das nur noch, um ihnen Wasser zu entziehen. Immer noch enthalten ist aber das bittere und giftige Solanin. Deshalb nie roh essen!



## Avocado

Avocados sind tropische Früchte, die das ganze Jahr über reifen und geerntet werden. Für europäische Früchte ist die Haupterntezeit September bis Mai, die restlichen Monate kommen sie aus Übersee.

Für leichte Sommersalate und -dressings haben sie sich einen festen Platz in unserer Küche erobert. Da sie immer unreif (und hart) geerntet werden, müssen sie zu Hause einige Tage nachreifen: am besten zusammen mit Äpfeln oder Bananen in Zeitungspapier gewickelt, bis die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt. Aber nicht im Kühlschrank – das zerstört den buttrigen Geschmack. Das enthaltene Fett ist eines der gesündesten überhaupt: Die reichlichen einfach ungesättigten Fettsäuren regulieren den Cholesterinspiegel.



## Basilikum

Kaum ein mediterranes Tomatengericht, das ohne Basilikum auskommt. Das intensiv riechende Gewürzkraut ist auch bei uns allgegenwärtig: Ob Markt, Supermarkt, Discounter oder Gartencenter – die Töpfchen erfreuen sich großer Beliebtheit. Meist erntet man alle Blätter ab und kauft sich dann einfach ein neues Töpfchen. Sie können aber auch länger Erntefreuden mit Ihrem Basilikum genießen: Lassen Sie pro Stängel ein oder zwei untere Blattpaare stehen. Schon nach ein bis zwei Wochen treiben die Pflanzen neue Seitentriebe aus, von denen dann wieder nur die Spitzen geerntet werden. Neben viel Sonne und täglichem Gießen schwören Basilikumliebhaber auch auf regelmäßige Streicheleinheiten – die sollen das Wachstum anregen.



## Blaubeeren, Heidelbeeren, Schwarzbeeren ...

Sind das verschiedene Sorten? Oder ist das alles dasselbe? Warum gibt's dann aber riesige – bis zu 1 cm Durchmesser – und winzig kleine Exemplare?

Ganz einfach: Heidelbeere ist der Oberbegriff. In unseren Wäldern wachsen die Blaubeeren (klein und durch und



durch dunkelblau), die auch Heidelbeeren, Schwarzbeeren, Waldheidelbeeren oder Bickbeeren heißen können. Ihre Erntezeit ist bei uns von Juni bis August. Was wir im Supermarkt kaufen, sind Kulturheidelbeeren, die aus den nordamerikanischen Wildheidelbeeren hervorgegangen sind. Ihre Farbstoffe sind hauptsächlich in der Schale enthalten, während das Fruchtfleisch eher weißlich ist. Zuchtheidelbeeren kommen das ganze Jahr über aus verschiedenen Regionen der Welt auf den Markt.

## Bohnen

Grüne Bohnen werden ab dem Frühsommer superknackig auf dem Markt angeboten. Kochen Sie die Bohnen immer gut durch, damit das enthaltene Phasin unschädlich gemacht wird. Keinesfalls roh essen – es drohen Magen- und Darm-Verstimmungen! Davon abgesehen ist das Gemüse reich an pflanzlichen Proteinen, Kalium, Kalzium, Magnesium und B-Vitaminen.



Frische Bohnen erkennen Sie daran, dass sie beim Biegen glatt durchbrechen. Sie halten dann – locker verpackt – etwa eine Woche im Gemüsefach des Kühlschranks.

Eine Besonderheit sind Dicke Bohnen, die ebenfalls ab Juni auf unseren Märkten zu bekommen sind. Sie sehen den Bohnen zwar ähnlich, sind aber Wicken. Für Salate oder Beilagen verwendet man nur die zarten, dicken Kerne, die auch unbedingt gekocht werden müssen. Aus 2 Kilo Schoten erhalten Sie ungefähr 500 Gramm Kerne.

## Brokkoli

Im Juni beginnt die Erntezeit für die ersten zarten Brokkolipflanzen, sie dauert dann – je nach Sorte – bis in den Oktober. Den Verwandten des Blumenkohls gibt es in Weiß, Violett und Gelb. Er gilt als eine der gesündesten Gemüsesorten: Ihm wurde auch eine krebsvorbeugende und -hemmende Wirkung nachgewiesen. Außerdem soll Brokkoli den UV-Schutz der Haut verbessern, was ihn dann auch zu einem echten Sommergemüse macht.



Frischen Brokkoli erkennen Sie an einer geschlossenen, dunkelgrünen Blume. Gelblicher, aufgeblühter Brokkoli ist bitter und ungenießbar – er dürfte eigentlich gar nicht mehr verkauft werden.

## Brombeeren

Brombeeren sind bei uns je nach Wetter, Standort und Sorte ab Juli reif. Für Ihren Garten gibt es Kultursorten und Züchtungen ganz ohne Dornen. Deren wilde Eltern, die an Böschungen, Hecken und Straßenrändern bis zu drei Meter hoch werden, lassen sich nur ungern einsammeln. Handschuhe, feste Schuhe und lange Ärmel sind unabdingbar. Erntetipp: Nicht nach längerer Regenzeit pflücken – die Früchte schmecken dann wässrig.

Nach der Ernte sollten Brombeeren möglichst bald gegessen werden. Sie sind sehr empfindlich und verderben rasch. Roh schmecken sie süß-säuerlich und passen gut auf Sommerkuchen oder auf die beliebten Frozen Yogurts. Neben ihrem leckeren Geschmack punkten sie aber auch mit Superfood-Inhalten: Sie weisen von allen Beeren das meiste Provitamin A auf, viel Eisen, Magnesium und Mangan. Die dunklen Beeren (auch ihr Blättersud) tun dem Magen wohl und wirken blutbildend.



## Dill

Hätten Sie es gewusst? Dill ist bei uns das beliebteste Küchenkraut! Vielleicht, weil er so anspruchslos ist und im Garten (fast) von allein wächst. Er wird von Juni bis September geerntet und auf Märkten in großen Bündeln angeboten, wo er meist gleich neben den Gurken liegt. Aber nicht nur mit diesen geht Dill eine innige Freundschaft ein – er passt klassisch zu Fisch und wird sehr gerne in kalten Joghurtsuppen verwendet. Es lohnt sich, größere Mengen zu hacken (geht im Thermomix® ganz schnell) und in Eiswürfelbehältern zu Würfeln einzufrieren. Das verfeinert auch im Winter viele Suppen.





## Eisbergsalat

Eisbergsalat können Sie zwar das ganze Jahr über kaufen, seine Vorteile kommen aber besonders im Sommer zur Geltung. Denn auch bei großer Hitze macht er nicht schlapp. Während grüne Kopfsalate nach dem Einkaufen schon auf dem Nachhauseweg ihre Blätter hängen lassen, macht der Eisbergsalat noch immer eine gute Figur. Von Mai bis Oktober gibt es ihn aus Freiland-Anbau. In der übrigen Zeit wächst er unter Folien im mediterranen Raum. Aus den Niederlanden gibt es eine neue Züchtung: Crisp-Salat. Der ist intensiver grün und mit seinen außen gekräuselten Blättern hübsch anzusehen.



## Erbsen

Im Juni und Juli werden die zarten Markerbsen in ihren Schoten angeboten. Das Auspalen macht zwar viel Arbeit, lohnt sich aber, denn frisch gepalpte Erbsen schmecken unwiderstehlich gut! Von 500 Gramm Schoten können Sie etwa 200 Gramm Erbsen »ernten« – wenn Sie nicht schon eine Menge weggenascht haben.



Frische Erbsen enthalten viel pflanzliches Eiweiß sowie Folsäure und Niacin. Für Vegetarier und Veganer sind sie eine unverzichtbare Eiweißquelle.

Die sehr beliebten Zuckerschoten (oder Kaiserschoten), die man praktischerweise mit ihren Schoten zubereiten kann, sind fast ausschließlich Importware.

## Erdbeeren

Die Urahnen der roten Früchte waren schon in der Steinzeit bekannt. In Wirklichkeit sind Erdbeeren gar keine Beeren, sondern sogenannte Scheinfrüchte. Die eigentlichen Beeren, »Nüsschen« genannt, sind die kleinen gelben Körnchen an der Oberfläche. Erdbeeren sollten am besten ganz frisch verwendet werden: Unternehmen



Sie doch mal einen Ausflug zu einem der zahlreichen Felder zum Selbstpflücken. Das macht vor allem Kindern Spaß.

Frische Erdbeeren sind ein idealer Sommersnack, sie enthalten mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Ihre Saison beginnt im Mai und dauert – je nach Sorte – bis Ende September.

Richtig reif (vor allem wichtig bei der Verarbeitung zu Marmeladen) sind Erdbeeren, wenn unter dem Fruchstiel kein gelblicher oder weißer Rand zu sehen ist.

## Fenchel

Der aromatische Fenchel kann vielfältig genutzt werden: Seine Blüten werden zu Sirup und Bonbons verarbeitet, die Samen dienen als Gewürz oder Tee und die Blätter der Knolle gibt es gekocht als Beilage oder Suppe oder – dünn geschnitten – als Rohkost. In Italien, seiner ursprünglichen Heimat, werden pro Kopf jährlich 5 Kilo verspeist.

Seine beste Zeit hat er bei uns von Juli bis September. Dann ist die Knolle fest, strahlend weiß bis hellgrün und duftet nach Anis.

Die 250 bis 400 Gramm schweren Knollen punkten mit Magnesium, Phosphor, Kalzium und Eisen. Sie verfügen über Vitamin A, E, C und einige B-Vitamine.



## Gurken

Wenn die frisch geernteten Gurken aus Ihrer Region auf den Markt kommen, schmecken sie unvergleichlich besser als ihre in Plastik eingeschweißten Schwestern aus den Gewächshäusern. Am bekanntesten sind die Salatgurken (auch Schlängengurken), die etwa 500 Gramm wiegen und eine dünne Schale haben. Diese werden mittlerweile auch als Winzlinge unter der Bezeichnung »Snackgurken« verkauft. Die kleineren Garten- oder Schälgurken von circa 15 Zentimetern Länge haben eine dickere, oft noppige Schale, ihr Fruchtfleisch ist fester und sie schmecken intensiver. Welche Sorte auch immer: Das kalorienarme Gemüse ist der ideale Sommersnack und ein gutes Hausmittel zum



scheibchenweisen Auflegen bei Sonnenbrand, Hautirritationen und geschwollenen Augen.

Achtung Kältealarm: Im Kühlschrank fühlen sich Gurken nicht besonders wohl und werden schnell matschig.

## Himbeeren

Reife Himbeeren haben bei uns im Juli und August Hochsaison. Auf den Wochenmärkten finden Sie regionale Ware, die Sie am besten gleich am Tag des Einkaufs verarbeiten. Beim Waschen sollten Sie sehr behutsam vorgehen, denn die Beeren sind extrem empfindlich. Die schönen, gleichmäßig großen Beeren sind das Ergebnis moderner Zuchtmethoden. Früher gab es nur die Wildhimbeeren, die sehr viel kleiner, aber unwahrscheinlich aromatisch sind. Sollten Sie bei einer Wanderung mal welchen begegnen: behutsam ernten, auf Würmer kontrollieren und sich vor den Dornen in Acht nehmen, denn Himbeeren stammen aus der Familie der Rosengewächse.



## Holunderblüten

Schon im Frühsommer erfreuen uns die großen, weißen Blütendolden. Die Blütezeit ist je nach Witterung relativ kurz. Da es sie nur selten oder gar nicht zu kaufen gibt, müssen Sie selbst ernten. Achten Sie darauf, wirklich nur die weißen Dolden zu pflücken. Stängel und Blätter sind leicht giftig und können Magenbeschwerden verursachen. Wegen einer möglichen Schadstoffbelastung sollte auch nur abseits viel befahrener Straßen gesammelt werden. Belohnt werden Sie für die Mühe mit einem unvergleichlichen lieblichen Aroma, das Sie sicher vom Modegetränk Hugo kennen.



## Ingwer

Ingwer ist nicht nur eine Allzweckwaffe, wenn Erkältungen drohen. Abgesehen von Vitamin C enthält die gesunde Knolle ätherische Öle, die im Sommer einen

herb-aromatischen Durstlöscher abgeben. Ingwerwasser können Sie wie Tee zubereiten: etwa 25 Gramm frischen Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit 1 Liter heißem Wasser übergießen. Auf kleiner Flamme 20 bis 30 Minuten ziehen und dann abkühlen lassen. Um eine Art Limonade zu bekommen, kann man das Getränk auch mit etwas Zucker oder Süßstoff süßen und schön gekühlt mit ein paar Eiswürfel servieren. Ingwer kann man in Töpfen selbst ziehen und den ganzen Sommer über ernten.



## Johannisbeeren

Freuen Sie sich über frisches Vitamin C von Juni (ab dem Johannis-tag!) bis September. Die empfindlichen Johannisbeeren sind nach der Ernte nur kurz haltbar. Überprüfen Sie daher beim Einkauf, ob die unteren Schichten in den Schalen nicht schon matschig sind. Zu Hause am besten gleich verarbeiten oder in ein geräumiges Sieb umfüllen und höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Es gibt etwa 50 verschiedene Sorten: Die hell- bis dunkelroten Beeren sind eher säuerlich und eignen sich gut für Getränke, Kuchen und Marmeladen. Die (leider sehr seltenen) weißlichen Johannisbeeren sind deutlich süßer. Man kann sie unter anderem zu Gelees und Sirup verarbeiten. Die dunkelblau bis schwarzen Johannisbeeren werden erst einen Monat später reif und sind herber im Geschmack. Aus ihnen wird Cassislikör für den Kir Royal gemacht. Wegen ihrer geringen Süße kann man sie eingekocht gut zu Wildgerichten reichen.



## Kirschen

Von Juni bis August leuchten die reifen, roten Früchte von Bäumen und Marktständen. Süßkirschen haben im Juli ihre Hochzeit, die Sauerkirschen sind schon etwas früher dran. Daneben gibt es unzählige Kreuzungen zwischen den beiden Hauptsorten, deren Farben von Gelb über Hellrot bis zu einem dunklen, fast schwarzen Rot reichen.



Ihre Inhaltsstoffe sind beachtlich: Vom wichtigen Spurenelement Zink über rotviolette Pflanzenfarbstoffe bis zu einer ausgewogenen Vitamin-Mischung und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium ist alles enthalten, was uns fit und gesund macht.

Frische Kirschen mögen keine langen Lagerzeiten. Zwei bis drei Tage in einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks sind das Äußerste.

Übrigens macht Wassertrinken beim Kirschengenuss kein Bauchweh. Das rührt – wenn überhaupt – nur daher, dass man zu viele frische Kirschen gegessen hat, die dann leicht blähend und abführend wirken können.

Kirschkerne wegwerfen? Eigentlich schade drum: gut säubern, trocknen lassen und in einen kleinen Baumwoll-Kissenbezug füllen. Fertig ist das Kirschkernkissen!

## Knoblauch

Erntefrischer Knoblauch hat pralle Zehen, eine feuchte, hellrosa Haut und einen grünen, saftigen Stängel. Von Juni bis August kommen diese Exemplare, die viel Sonne und Wärme brauchen, aus Italien, Frankreich und Spanien zu uns.

Die jungen Knoblauchknollen können als Ganzes im Ofen gebacken werden und passen dann gut zu Baguette oder Gegrilltem.

Auch der übliche getrocknete Knoblauch mischt bei vielen Gerichten mit. Dennoch ist die Wunderknolle wegen ihres Geruchs verpönt. Der stammt von dem Enzym Allicin, das den Alterungsprozess hemmt, freie Radikale abfängt und den Knoblauch seit Urzeiten weltweit zum Allheilmittel macht.



## Koriander

Koriander ähnelt im Aussehen der Petersilie. Er kommt aber ursprünglich aus Indien, wo die getrockneten und gemahlene Samen eine wichtige Zutat im Curry sind. Frischer Koriander, der auch bei uns im Sommer geerntet werden kann, ist allerdings nicht jedermanns Sache: etwas scharf, eher herb und – wie Kritiker meinen – etwas muffig. Die Blätter werden gern in asiatischen und südamerikanischen Gerichten verwendet. Da das Koriander-Aroma beim Erhitzen verschwindet, werden die gehackten Blätter erst am Schluss über die Speisen gestreut.

