

Rezepte: Sommer im Glas

Tomatensuppe aus frischen Tomaten

Zutaten:

2 – 3 Kg reife Tomaten (gerne süße Cocktailtomaten darunter, für das Aroma)

1/8 Weißwein (optional)

3, 4 große Knoblauchzehen

Ein Bund selbst gemixte mediterrane Kräuter wie Thymian (ich habe immer Zitronenthymian dabei), Oregano und Rosmarin

Salz, Paprikapulver (süß), ein paar Prisen Cayenne, 1 EL Zucker, etwas Olivenöl

So geht's:

Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz andünsten. Halbierete oder geviertelte Tomaten (grüner Stielansatz ausschneiden) in den Topf geben, wer möchte, einen kleinen Schuss Weißwein. Je etwa 1 EL Zucker und Salz hinzugeben, eine Prise Cayenne (ist ein natürlicher Geschmacksverstärker), Paprikapulver nach Gusto, den Strauß Kräuter, alles aufkochen lassen und den Deckel drauf.

Das Ganze sollte jetzt mindestens eine halbe Stunde, gerne länger, auf kleinerer Flamme köcheln. Ich lasse es so etwa eine Stunde auf dem Herd, rühre ab und an mal um. (Wen die Schalenstücke stören: Einfach mit dem Mixstab durchpürieren. Dann hat man die etwas lästigen Schalenstücke später nicht in der Sauce und spart sich das oft übliche Schälen. Nebenbei bleibt so das gesunde Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der unter und in der Schale sitzt, komplett erhalten.

In der Zwischenzeit die sauberen und heiß ausgespülten Gläser (warum das so wichtig ist und wie das geht, habe ich ausführlich im Text „Gurken einlegen“ erklärt) parat stellen, den Kräuterstrauß entfernen und in die Gläser abfüllen. Einen Rand von etwa einem Zentimeter lassen und den Deckel fest aufschrauben, Vakuum ziehen lassen und nach dem Abkühlen zum Beispiel im kühlen Keller lagern.

Pesto aus Möhrengrün

Zutaten:

100 g Möhrengrün

50 g Pinienkerne

150 g Olivenöl, kalt gepresst

80 g Parmesan

n. B. Salz und Pfeffer

2 Knoblauchzehe(n)

Das Möhrengrün gründlich waschen, verlesen und in einer Salatschleuder trockenschleudern, dann grob zerhacken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl golden anrösten.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, z. B. in einen Mixbecher, und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles in ein Glas abfüllen, verschließen und kühl lagern.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank mindestens 4 - 6 Wochen. Man bekommt ungefähr 400 g Pesto aus den Zutaten.

Möhren - Apfel - Meerrettich - Creme

Zutaten:

500 g Möhren

2 kl. Äpfel

2 kl. Zwiebeln

250 ml Brühe, (Delikatess, instant)

4 EL Mayonnaise, (gehäuften EL)

2 TL Meerrettich, (frisch gerieben, leicht gehäuften TL)

6 EL Schnittlauch, in Röllchen

Salz und Pfeffer

So geht's:

Möhren, Äpfel und Zwiebeln schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden und in der Brühe zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit die Flüssigkeit im offenen Topf völlig einkochen lassen. Abkühlen lassen.

Das Gemüse fein pürieren, die Mayonnaise, 4 EL Schnittlauch und den Meerrettich unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme dick auf die Brote streichen und mit Schnittlauch bestreut servieren. Die Creme eignet sich auch hervorragend für Büffets als feiner Dip für rohes Gemüse und Cracker oder als Aufstrich auf Pumpernickel.

Rote Rüben Suppe

Zutaten:

3 Rote Rüben

Etwas Wasser zum Weichkochen

1 kl. Zwiebel

30g Butter

800 ml Wasser

1 EL gekörnte Brühe

1 TL Salz

1 TL Honig

Pfeffer zum Abschmecken

So geht's:

Die Rote Rüben eine Stunde lang gar kochen und anschließend in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln und mit Butter glasig dünsten. Rote Rüben dazugeben, kurz durchdünsten und mit Wasser aufgießen. Die Suppe mit gekörnter Brühe, Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und anschließend nochmals 10 Minuten durchköcheln lassen. Mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren und heiß in Gläser füllen. 4 Gläser a 500 ml.

Antipasti mit Zucchini, Paprika und Möhren

Zutaten:

2-3 Paprika (gelbe und orange)

2-3 rote Paprika

2 kleine Zucchini

4 Möhren

3 Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

2 Bio-Zitronen

Etwa 600 ml Oliven oder Rapsöl

3 Salbeiblätter

3 Thymianzweige

3 Rosmarinzweige

Salz und Pfeffer

So geht's:

Paprika, Zucchini und Möhren putzen und klein schneiden. Etwa zwei Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Saft der Zitronen und 1 EL Salz zugeben. Anschließend das Gemüse jeweils 3-4 Minuten blanchieren (getrennt). Danach in einem Sieb abtropfen lassen.

100 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Zerkleinerte Kräuter und Knoblauch darin anbraten, bis sie zu duften beginnen. Möhren zuerst dazu geben. Nach etwa drei Minuten die Zucchini und anschließend die Paprikawürfel untermengen. Das Gemüse dann noch 3-4 Minuten anbraten. Es sollte noch etwas Biss haben. Schließlich mit Pfeffer und Salz würzen.

Gemüse dicht an dicht bis zwei cm unter den Rand in Gläser füllen. Etwas Rosmarin, Thymian und ein Stück Zitronenschale in jedem Glas verteilen. Restliches Öl auf 80 Grad erhitzen und über das Gemüse geben bis es komplett bedeckt ist. Gläser verschließen. Mindestens 3-4 Tage ziehen lassen, bevor man die Antipasti probiert. Das vom Öl bedeckte Sommergemüse hält im ungeöffneten Glas bis zu sechs Monate.