

LEICHTE SOMMERKÜCHE

Mozzarella Krustis

3 Tomaten

1/4 Salatgurke

250 g Mozzarella

250 g Shrimps in Lake

3 EL Balsamico-Essig

2 EL Olivenöl

1 TL flüssiger Honig

Salz, Cayennepfeffer, Knoblauch, Basilikum

1 Ciabattabrot

Tomaten waschen und Gurke schälen. Beides und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Shrimps abbrausen. Eine Marinade aus Essig, Öl, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch herstellen und die Shrimps darin 15 Minuten marinieren.

Brot in Scheiben schneiden und im Ofen (Grill) rösten und Mozzarella, Gurke, Tomaten darauf dachziegelartig verteilen, die Shrimps darüber geben und mit Basilikum garnieren.

Kräuter-Käse-Quiche (6 Personen)

Hefeteig aus:

500 g Mehl

5 EL Olivenöl

1/4 l Wasser

40 g Hefe, frisch

Zucker, Salz

Belag aus:

1 kg Gemüsezwiebeln

2 Stangen Lauch

2 EL Margarine

150 ml Weißwein

400 g Doppelrahmfrischkäse (alternativ auch die Variante mit weniger Fett)

100 ml Milch, 1,5 % Fett

5 Eier

3 EL Zitronensaft

1 Bund Petersilie

1/4 Bund Thymian

Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Die Zutaten für den Hefeteig in eine Schüssel geben und verkneten und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und hacken.

Zwiebeln in der Margarine kurz dünsten, mit Wein aufgießen und weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist (15 Minuten). Lauch zufügen und würzen. Den Frischkäse mit den Eiern, Milch, Kräuter und Zitronensaft verquirlen. Teig auf mit Mehl bestreuter Fläche ausrollen und in gefettete Tortenformen legen (2 Stück a 30 Zentimeter). Die Lauchmischung darauf verteilen, mit Käsecreme begießen und im Ofen bei 200 °C 35 bis 40 Minuten backen.

Paprika Filet Pfanne

2 rote und 2 gelbe Paprika

2 dünne Zucchini

300 g Schalotten

2 EL Olivenöl

600 g Schweinefilet

2 TL Tomatenmark

2 TL flüssiger Honig

2 EL Pernod (oder Fleischbrühe)

Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran

Paprika halbieren, putzen und in 3 Zentimeter große Würfel schneiden.

Zucchini waschen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und halbieren. Filet waschen, trocken tupfen und in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Schalotten 5 Minuten anbraten und herausnehmen. Die Paprika 3 Minuten anbraten, dann herausnehmen. Die Zucchini nach 2 Minuten braten, herausnehmen. Fleisch portionsweise ca. 5 Minuten anbraten. Fleisch und Gemüse mischen und im Ofen bei ca. 100 °C warm halten. Inzwischen im Bratfett Tomatenmark und Honig einrühren, mit Schnaps ablöschen und abschmecken. Fleisch und Gemüse unterheben und mit Majoran abschmecken.