

## Sommermenü „Gemüsevariationen“

Die Zutaten beziehen sich immer auf 12 Personen (für Teams oder die Party), für kleinere Haushalte die Mengen entsprechend anpassen.

### Gurkensalat süß-sauer

#### Zutaten:

Für den Salat:

5 Salatgurken

5 rote Zwiebeln

Für das Dressing:

7 EL Weißweinessig

11 EL süße ChilisaUCE

5 TL Honig

Dekoration:

14 EL geröstete Erdnüsse



#### Zubereitung:

Die Gurke waschen, die Schale darf bleiben. Dann in der Mitte halbieren und in Scheiben schneiden. Wenn die Scheiben nicht so dünn geschnitten werden, kommt der Gurkengeschmack noch besser heraus. Dann die roten Zwiebeln schälen und würfeln.

Das Dressing aus Weißweinessig, ChilisaUCE, Honig und den gehackten Kräutern herstellen. Die geschnittenen Gurken und Zwiebeln hinzufügen. Alles gut vermischen und ca. 45 Minuten durchziehen lassen.

Die Erdnüsse hacken (nicht zu fein) und den Salat vor dem Servieren damit garnieren.

# Ofenblumenkohl mit Kartoffelstampf der Saison und Kräuterdip

## Zutaten:

### Für den Ofenblumenkohl:

3 große Blumenkohlköpfe  
3 TL Paprikapulver, edelsüß

### Für das Dressing:

12 EL Olivenöl  
(möglichst wenig) Salz  
Pfeffer

### Dekoration:

8 EL Semmelbrösel  
8 EL Parmesan (gerieben)



### Für den Kartoffelstampf:

1,5 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder je nach Geschmack)  
800 g Möhren  
700 g Kohlrabi  
3 l Gemüsebrühe  
5 EL Sesamsamen  
Ca. 400 ml Milch  
90 g Butter  
Muskatnuss (frisch gerieben)

### Für den Dip:

700 g Sahnejoghurt  
3 Handvoll frischer Dill  
3 Handvoll frische Minze  
3 Handvoll frische Petersilie  
3 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Möhren und Kohlrabi ebenfalls putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi in einen großen Topf geben und so viel Gemüsebrühe zugeben, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 20 Minuten garkochen. Während die Kartoffeln aufkochen mit der Vorbereitung des Blumenkohls beginnen (s. u.).

Wenn die Kartoffel-Möhren-Kohlrabi-Mischung gar ist, das Kochwasser abgießen (Topfdeckel oder ein Sieb benutzen). Während der Kochzeit bereits den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Milch zum Kochen bringen, über das Gemüse im Topf geben und die Mischung mit einem Stampfer zu einem Püree verarbeiten.

Kleingeschnittene Butter hinzugeben und einrühren. Mit Muskat abschmecken. In der Servierschüssel mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Den Ofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 170 Grad). Den Blumenkohl putzen und in 3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Randstücke beiseitelegen. Für das Blumenkohl-Dressing Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Blumenkohlscheiben auf dem Blech damit einpinseln und für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Nach 20 Minuten Backzeit den Blumenkohl wenden und weiterbacken lassen.

Die Blumenkohlreste (ohne Blätter) kleinschneiden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Wenn der Blumenkohl leicht gebräunt ist, die vorbereiteten Semmelbrösel und den Parmesan hinzugeben. Unter ständigem Umrühren weiter rösten, bis die Mischung goldbraun ist. Dann beiseitestellen.

Den fertigen Ofenblumenkohl mit der Blumenkohl-Semmelbrösel-Mischung bestreuen und servieren. Dazu den Kartoffelstampf und den Dip reichen.

## Rote Grütze mit Kräuterpesto

### Zutaten:

Für die Grütze:

1,5 kg Beerenmischung (tiefgekühlt oder frisch)

2 Vanilleschoten

Saft einer Zitrone

200 g Gelierzucker 3:1

1 l Apfel-Kirsch-Saft

Für das Pesto:

100 g Walnusskerne

5 Basilikumstiele

1 Bund Minze

4 EL Zucker

6 EL Honig

6 EL Haselnussöl



Die Beeren entweder putzen oder die tiefgekühlten Beeren 15 Minuten antauen lassen. Das Mark der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Apfel-Kirsch-Saft, den Beeren und dem Gelierzucker vermischen. Die Mischung aufkochen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, die Kräuter waschen und die Basilikumblätter vom Stiel entfernen. Zucker, Walnüsse und Kräuter pürieren. Honig und Haselnussöl am Schluss dazugeben und verrühren.

Pesto separat zur Grütze servieren.