



Lemonade oder Limead (Limonade)

Zutaten für ca. 8 Gläser	
2 l Wasser	mit
200 g Zucker	und
1 Prise Salz	in einem Topf zum Kochen bringen, gut umrühren.
	Etwas abkühlen lassen, in einen Glaskrug gießen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
	Dann erst den
120ml frischgepressten Zitronensaft oder für die Limeade 100 ml Limettensaft	dazugeben und umrühren.
	In hohen Gläsern über viel Eis und mit einer Zitronenscheibe servieren.

Pink Lemonade

Zutaten für ca. 8 Gläser	
	Grundrezept siehe Lemonade.
	Mit dem Zitronensaft
25 – 50 ml Grenadinesirup	in das gekühlte Zuckerwasser rühren.

Das Salz sorgt dafür, dass die Lemonade nicht bitter schmeckt!

Limonade ist ein überaus traditionsreiches Erfrischungsgetränk. Schon im 17. Jahrhundert zogen in Paris Verkäufer der „Compagnie de Limonadiers“ durch die Straßen und boten einen Trunk aus Zitronensaft, Wasser und Honig feil.



Sommer - Sonne - Pastasalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mini Farfalle Nudeln
Salz
250 g Büffelmozzarella
150 g Babyspinat
400 g bunte Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 EL Zitronensaft
1 – 2 EL abgeriebener Bio Zitronenschale
2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen.
Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und kleiner zupfen.
Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen.
Tomaten waschen, putzen, halbieren oder vierteln, je nach Größe.
Knoblauchzehe pellen und fein hacken.
Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
Vorsicht! Einmalhandschuhe benutzen!
Aus Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl ein Dressing anrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronenschale abschmecken.
Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
Sofort aus der heißen Pfanne nehmen, damit sie nicht verbrennen.
Nudeln mit Spinat, Tomaten, Mozzarella mischen.
Das Dressing unterheben.
Salat mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Ofenkartoffeln mit Kräutercreme

Zutaten für 4 Personen:

3 weiße Zwiebeln
800 g kleine – mittelgroße Kartoffeln, festkochend
Grobes Meersalz
Steakpfeffer
3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian
3 Zweige Salbei
4 EL Olivenöl

Für die Kräutercreme:

20 g Kerbel
10 g glatte Petersilie
15 g Basilikum
15 g Oregano
2 EL Kresse
1 EL Schnittlauchröllchen
200 g Seidentofu (alternativ Sojajoghurt)
2 EL Sojajoghurt
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
Reissirup (alternativ Agavendicksaft)
Kräuterblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen:

E-Herd: 200°C; Umluft: 180°C; Gasherd: Stufe 3

Die Zwiebeln pellen und achteln.

Die Kartoffeln gründlich waschen, trockenreiben und je halbieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zwiebeln und Kartoffeln auf dem Blech verteilen.

Salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Über die Kartoffeln streuen und mit dem Öl beträufeln.

Im Backofen garen, bis die Kartoffeln gar sind.

Backzeit: ca. 20 Minuten

Für die Kräutercreme die gewaschen Kräuterblättchen grob zerkleinern.

Kräuterblättchen mit dem Seidentofu und dem Sojajoghurt fein mixen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Reissirup abschmecken.

Die Kräutercreme mit Pfeffer übermahlen und Kräuterblättchen garnieren.

Zu den Ofenkartoffeln servieren.





Holundercreme mit Erdbeeren

Zutaten für 6 Personen

500 g Erdbeeren
25 g + 1 EL Zucker
25 g Muscovado-Zucker (ersatzweise brauner Zucker),
600 g Crème fraîche
abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
5 EL Holunderblüten-Sirup
Limettenscheiben zum Verzieren
gehackte Pistazien zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.
Mit 25 g weißem und Muscovado-Zucker bestreuen und vorsichtig vermischen.
Ca. 1 Stunde kaltstellen.
Crème fraîche, 1 EL Zucker, Limettenschale und -saft in einen hohen Rührbecher geben.
Mit den Schneebesen des Handrührgerätes 2–3 Minuten aufschlagen.
Den Holunderblütensirup löffelweise unterschlagen.
Die Creme mit den Erdbeeren in eine Schale schichten.
Mit Limettenscheiben verzieren und mit Pistazien bestreuen.

*Der dunkelbraune Muscovadozucker (es gibt auch eine hellere Variante) ist ein Rohrohrzucker von der Insel Mauritius. Er besitzt Restfeuchte und neigt daher zur Klumpenbildung. Daher ist er als Streuzucker nicht so geeignet. Sein einzigartiges, schweres und nussartiges Karamellaroma gleicht diese Einschränkung aber locker aus. Muscovado Zucker eignet sich zum Backen, für Cocktails, zum Süßen von Kaffee und Tee und für Marinaden für Fleisch, das ein süßliches Aroma mit gewisser Tiefe erhalten soll (z. B. Jamaican Jerk, Barbecue). Verwenden Sie den dunklen Muscovado Zucker mengenmäßig nach Geschmack. **Unbedingt in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.***