

# Leichte Sommerküche

In der warmen Jahreszeit sind leichte Gerichte angesagt, die schnell zubereitet sind und sich gut vorbereiten lassen. Wie wäre es mit diesen Rezepten, die besonders Kindern gut schmecken und sich auch gut für ein Picknick oder ein Buffet eignen, da sie kalt auch sehr lecker sind.

## Pikante Gemüse-Muffins

### Zutaten für 12 Muffins:

150	g	Karotten
150	g	Zucchini
150	g	Lauch
350	g	Kartoffeln
2		Eier
100	g	saure Sahne
100	g	geriebener Emmentaler
30	g	Cashewkerne
		Pfeffer, Salz, Oregano

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit der Schale ca. 20 – 30 Minuten (je nach Größe) garen. Danach etwas abkühlen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Das Gemüse putzen, Karotten und Zucchini grob raspeln, den Lauch halbieren, vierteln und in feine Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben.
- Die Eier verquirlen, mit der sauren Sahne und dem Käse zu der Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und kräftig würzen.
- Die Cashewkerne grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen, die Masse einfüllen und mit den Cashewkernen bestreuen, ev. leicht eindrücken.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen und etwas abkühlen lassen. Dazu schmeckt gut ein Blattsalat.

## Zitronencouscous-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

200	g	Couscous
1 - 1,5		Bio-Zitrone(n)
1/2		Salatgurke
200	g	Cocktailtomaten
1	gelbe	Paprikaschote
1	kleine	blaue Zwiebel
1	Bund	Petersilie
8	frische	Minzblätter
2 - 3	EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer
		1/2 Kugel Mozzarella auf Wunsch

### Zubereitung:

- Couscous in einer Schüssel mit 400 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel lockern.
- Die Zitronen heiß waschen und von einer Zitrone die Schale fein abreiben und dann den Saft auspressen. Beides zum Couscous geben und untermengen.
- Das Gemüse waschen und putzen. Die Gurke der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und die Paprikaschote würfeln.
- Die Zwiebel fein würfeln. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken.
- Alles locker mit dem Couscous vermengen, Olivenöl und bei Bedarf noch Zitronensaft dazugeben und pikant abschmecken.
- Wird der Salat als Hauptmahlzeit gegessen, können noch Mozzarella-Würfel untergehoben werden.

## Frischkäse mit Kresse

### Zutaten für 4 Personen:

200	g	Frischkäse
2	EL	saure Sahne
1	Kästchen	Kresse
3		Radieschen, geraspelt
2	TL	geriebener Meerrettich
		Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken. Der Brotaufstrich schmeckt am besten auf Vollkornbrot.

## Zucchini-Puffer mit Feta

### Zutaten für 4 Personen:

1	kg	Zucchini
2		Eier
2 - 3	EL	feine Haferflocken
2	EL	Mehl
200	g	Feta
3		Knoblauchzehen, fein gehackt
8		Minzeblätter
		Salz, Pfeffer, Bratöl

### Zubereitung:

- Die Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und mit 2 Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. Etwa 20 Minuten ruhen lassen und danach die geraspelten Zucchini gut ausdrücken.
- Den Feta fein zerkrümeln, die Eier mit einer Gabel verrühren. Die Minzeblätter fein hacken.
- Zucchini, Feta, Eier, Haferflocken, die gehackten Knoblauchzehen und Gewürze miteinander mischen. Ist die Masse zu feucht, kann noch das Mehl dazugegeben werden.
- In einer Pfanne etwas Bratöl erhitzen und mit einem Esstöffel die Zucchini-Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur kleine Puffer ausbacken, sie sollen nicht zu dunkel werden.
- Die fertigen Puffer können im Backrohr warmgehalten werden.
- Dazu passen ein Salat und Tzaziki.
- Die Puffer schmecken auch kalt gut.