

TANJA DUSY

Sommer Küche

VOLLER SONNE
UND AROMA



G|U

ENDLICH Sommer!

Pralles Gemüse, saftige Früchte und der Duft frischer Kräuter – jetzt ist die Zeit, um mit allen Sinnen zu genießen. Jeden Moment, an jedem Ort, am besten gleich unter freiem Himmel. Mittagessen an einem lauschigen Schattenplatz, Eis schlecken am Seeufer, ein üppiges Picknick oder ein Grillfest im Garten: Es gibt tausend Gelegenheiten, den Sommer zu feiern.

Bunt und assoziativ stellt die Autorin Tanja Dusy deshalb ihre Rezepte vor. Gerichte für die verheißungsvollen Tage mit den ersten zarten Sonnenstrahlen, für die gemeinsame Landpartie, die große Hitzewelle, das Lampionfest oder den Kaffeeklatsch im Grünen.

Voller Aroma und am besten gartenfrisch, lautet dabei die Devise, die für Zutaten und Zubereitungsarten gleichermaßen gilt. Wir möchten Sie an den Herd locken und dazu verführen, den Sommer in vollen Zügen auszukosten!



Die Zeit steht still. Im kühlen Schatten vom Süden träumen. Herrlich, diese träge Sehnsucht nach endlosem Sommer ...

Endlich wieder Sommer!

Darauf haben wir schon viel zu lange gewartet: das zaghafte Kitzeln der Sonnenstrahlen auf winterweißer Haut. Der erste Mohn am Wegesrand. Und schon bald endlos lange, unbeschwerte Tage im Freien. Kirschkernespucken, Beerenpflücken und Purzelbäume schlagen. Das Zirpen der Grillen und die absolute, träge Stille in größter Mittagshitze. Das flirrende Schattenspiel der Blätter und die wunderbar lauen Abende unter freiem Sternenhimmel – das ist Sommer, ein schier unbeschreibliches Gefühl.

Jeder von uns verbindet ganz eigene Assoziationen mit dieser Jahreszeit. Für mich bedeutet Sommer immer auch ein Stück Kindheitserinnerung. Zum Beispiel an den Steintisch, der bis heute unter dem alten Kirschbaum in unserem Garten steht. Dort im Schatten saßen wir gerne zur Kaffeezeit beisammen; meine Tante trug einen selbst gebackenen Obstkuchen auf, oder wir löffelten genüsslich Buttermilchkaltschale mit Beeren. Dann nach Sonnenuntergang, wenn es etwas kühler wurde, gab es meist eine große Schüssel voll frisch geerntetem Blattsalat oder eine Gemüsesuppe mit allem, was die Beete so hergaben. Fast das gesamte Obst und Gemüse stammte damals aus dem eigenen Garten. Meine Mutter und Großmutter säten, pflanzten und ernteten, was später auf den Tisch oder ins Einmachglas kam. Das prägte nicht nur meinen Geschmack, sondern auch meine eigene Art zu kochen, meine Sommerküche.

Es ist eine Küche für alle Sinne, bei der tiefdunkel glänzende Auberginen und leuchtend rote Tomaten sowie andere herrlich farbenfrohe Gemüse, zuckersüße Früchte und duftende Kräuter ganz im Mittelpunkt stehen. Den Sommer auf der Zunge zu schmecken, das hat etwas fast Magisches: Das Glück der ersten Erdbeere, das unvergleichliche Knacken der frisch aus den Schoten gepulten Erbsen oder der wonnige Biss in den vor Saft triefenden Pfirsich. In allem scheint die ganze gebündelte Kraft von Licht und Wärme zu stecken.

Außer diesen wunderbaren Saisonprodukten braucht es kaum oder zumindest wenig mehr für die sommerliche Küche. In Verbindung mit kühlendem Joghurt, Quark oder Ziegenkäse, leichtem Fisch und Fleisch und natürlich dem unverzichtbaren Olivenöl entstehen daraus herrliche Gerichte: bekömmlich und erfrischend, dabei gleichzeitig umwerfend intensiv und voller Aroma.

Sommer. In dieser Jahreszeit zieht es mich fast von selbst in die Küche. Und sei es nur, um eben schnell Gemüse für einen Salat zu schnibbeln oder eine Milch mit gerade gepflückten Beeren aufzumixen. Auch erscheint es jetzt so einfach und selbstverständlich, sich gesund und vitaminreich zu ernähren. Genau so, wie es unsere Nachbarn im sonnigen Süden seit Generationen zu tun pflegen. Auf zahlreichen Reisen, vor allem nach Frankreich und Italien, ließ ich mich von den Landesküchen inspirieren, und zu meiner Rezeptsammlung sind inzwischen viele neue Lieblingsgerichte dazugekommen. Dort, wo der Sommer ständiger Gast ist, versteht man sich perfekt auf das

schlichte Zusammenstellen weniger, dafür bester Zutaten, die gegenseitig ihren ganz eigenen, besonderen Geschmack heben und verstärken. Satt im Geschmack und voller Harmonie sind dann die Ergebnisse auf dem Teller. Dieses Gespür für Farben, Düfte und Aromen ständig weiterzuentwickeln ist Ziel meiner Sommerküche.

Jeden Moment und jede Facette des Sommers auskosten – das möchte ich wortwörtlich mit meinen Rezepten in diesem Buch. Eine bunte Folge von Gerichten, die den Verlauf des Sommers nachzeichnen und begleiten: Gemüsegerichte, die vom ersten zarten Grün bis hin zur Überfülle der Gärten im Hochsommer künden; Picknicktaugliches für lange Tage draußen und alles für das abendliche Lampionfest mit Freunden; Erfrischendes für herrlich träge Hundstage; Sehnsuchtsgerichte, die nach Sonne, Meer und Süden schmecken; und einige Ideen für Eingemachtes, das den Sommer bis in den Winter hinein lebendig hält. Mit all diesen Rezepten lade ich Sie ein, diese besondere und einmalige Zeit intensiv zu genießen und zu feiern, tagtäglich, alleine oder mit Ihren Freunden – und möglichst mehr als einen Sommer lang!



Strahlend blauer Himmel. Eine Handvoll wonnig süßer Früchte. Kein Wölkchen weit und breit. Schlichtes Sommerglück, das ewig bleibt.



Es grünt so grün







Kleine Ziegenkäse mit Tomaten-Bohnenkraut-Haube

ZUTATEN für 2 Stück:

100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

1 Knoblauchzehe

6 Walnusskerne

4 Stängel Bohnenkraut

Salz

Pfeffer

Chilipulver

2 runde Ziegenfrischkäse (je ca. 125 g)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: über Nacht

PRO STÜCK: ca. 490 kcal

1 Die Tomaten aus dem Öl heben, kurz abtropfen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob schneiden, die Walnüsse grob hacken. Knoblauch und Nüsse mit den Tomaten und 1 EL Tomatenöl im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern.

2 Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter die Tomatenmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

3 Zwei Schälchen mit Frischhaltefolie auslegen und die Tomatenmasse darin verteilen. Die Ziegenkäse darauflegen und leicht andrücken, die Folie über dem Käse gut zusammendrehen und den Käse am besten über Nacht durchziehen lassen. Zum Servieren Folie entfernen und den Käse mit der Tomatenhaube nach oben auf einem Teller anrichten.

VARIANTE - Ziegenkäse mit Blüten

Dafür braucht es lediglich rund geformte Ziegenfrischkäse und hübsche essbare Blüten von z.B. Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Veilchen, Lavendel und Borretsch oder aber einzelne Blütenblätter von Duftrosen oder Malven – natürlich alle ungespritzt –, dazu ein paar Minze- und Estragonblättchen. Die Blüten (mit dem Handballen leicht plattdrücken) oder Blütenblätter mit der schönen Seite nach oben mit einigen Kräuterblättchen auf dem Käse auslegen und leicht festdrücken. Dann eine Frischhaltefolie darüberlegen, den Käse damit vorsichtig wenden und die Folie unten zusammendrehen. So kann er im Kühlschrank auf seinen Einsatz warten.

TIPP - Ziegenkäse ganz einfach aufgepeppt

Dafür den Ziegenkäse nur an den Rändern in frisch gehackten Kräutern wie Schnittlauch oder Rosmarin oder aber in grob zerstoßenem rosa Pfeffer oder gemahlenem Schabzigerklee wälzen.



Ziegenkäse-Kräuter-Creme

ZUTATEN für 4 Personen:

je 1/2 Bund Schnittlauch und Basilikum
250 g cremiger Ziegenfrischkäse
1-3 EL Sahne (nach Belieben)
Salz
Pfeffer
2-3 Prisen edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

PRO PORTION: ca. 200 kcal

- 1** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
- 2** Den Ziegenfrischkäse eventuell mit der Sahne cremig-glatt rühren, dann die Kräuter untermischen. Die Käsecreme mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der Zitronenschale würzen.
- 3** Die Creme in ein Schälchen füllen und zu ofenfrischem Brot oder Salzcrackern reichen oder als Dip für Gemüse.



Ziegenkäse mit Olivenhaube

ZUTATEN für 2 Stück:

100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
2 TL Orangeatwürfel
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Zweig Rosmarin
3-4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 runde Ziegenfrischkäse (je ca. 125 g)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: über Nacht

PRO STÜCK: ca. 615 kcal

1 Die Oliven grob schneiden. Die Orangeatwürfel noch feiner hacken, den Knoblauch schälen und grob hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Blättchen vom Zweig zupfen und fein hacken – es braucht knapp 1 gestrichenen Teelöffel voll.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zwei Schälchen mit Frischhaltefolie auslegen und die Olivenmasse darin verteilen. Ziegenkäse darauflegen und leicht andrücken, die Folie über dem Käse gut zusammendrehen und den Käse möglichst über Nacht durchziehen lassen. Zum Servieren Folie entfernen und den Käse mit der Olivenhaube nach oben auf einem Teller anrichten.



Kräuter-Blüten-Salat mit Ziegenkäse und Holundervinaigrette

ZUTATEN für 4 Personen:

150 g Wildkräutersalat (siehe Tipp)

8-12 Kapuzinerkresseblüten

einige Borretschblüten (nach Belieben)

1 EL Dijon-Senf
1 EL Holunderblütensirup (fertig gekauft oder selbst gemacht, siehe [>](#))
2 EL Holunderblütenessig (siehe [>](#), ersatzweise Weißweinessig)
Salz
Pfeffer
4 EL mildes Olivenöl
4 Scheiben Ziegenkäse (von der Rolle, je ca. 60 g)
4 dünne Scheiben Baguette
2 Zweige Thymian
2–3 TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

PRO PORTION: ca. 230 kcal

- 1 Die Salatmischung verlesen, unschöne Blätter aussortieren. Salat vorsichtig waschen, trocken schleudern oder tupfen, große Blätter eventuell etwas kleiner zupfen. Die Blüten möglichst nur leicht abtupfen. Für die Vinaigrette den Senf mit Sirup, Essig und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl kräftig unterschlagen.
- 2 Den Grill des Backofens vorheizen. Den Ziegenkäse auf den Baguettescheiben verteilen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen, grob hacken und über den Käse streuen. Den Honig gleichmäßig darüberträufeln. Einen Backrost mit Backpapier belegen, die Brotscheiben daraufsetzen. In den Ofen (oben) schieben und die Brote unter dem Grill 3–4 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist und ganz leicht zerläuft.
- 3 Den Wildkräutersalat mit der Vinaigrette mischen und den Salat locker auf Teller verteilen. Die Blüten darüberstreuen und je 1 Scheibe Brot in der Mitte des Salates platzieren.

TIPP - Wildkräuter ganz zahm

Wer sich nicht selbst auf die Suche nach wilden Kräutern in Wald und Wiese begeben möchte oder keinen Garten hat: Auf den Märkten werden oft fertige Wildkräutermischungen angeboten. Sie enthalten Löwenzahn, Brunnenkresse, Sauerampfer, Kerbel, Rucola, Brennesseln. Anstelle davon schmeckt auch eine andere Blattsalatmischung, etwa mit Rucola, jungen Mangoldblättern und mehr.



Kopfsalatsuppe mit Radieschengrün

ZUTATEN für 4 Personen:

2 große Kopfsalate

1 großes Bund Radieschen

Salz

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe
3 EL weiche Butter
3/4 l Gemüsebrühe
3-4 EL Zitronensaft
100 g Sahne
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Prisen Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

PRO PORTION: ca. 175 kcal

1 Den Salat in einzelne Blätter teilen, unschöne Stellen wegschneiden. Die Blätter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Radieschenblätter abschneiden, verlesen, waschen und abtropfen lassen (die Radieschen für ein anderes Rezept verwenden, siehe unten). Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, Salatblätter hineingeben und 1-2 Min. kochen. Die Radieschenblätter dazugeben und ganz kurz mitkochen. Dann beides zusammen sofort in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen (so behalten die Blätter ihre grüne Farbe) und abtropfen lassen.

2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch andünsten. Die Brühe dazugießen und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3 Inzwischen die übrige Butter, 2 EL Zitronensaft und den Salat mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree in die Brühe geben, eventuell nochmals durchpürieren. Die Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und restlichem Zitronensaft abschmecken. Die Suppe leicht erhitzen, dabei aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Lachscarpaccio mit Radieschenvinaigrette

ZUTATEN für 4 Personen:

1 Bund Radieschen
1 Stück Salatgurke (ca. 120 g)
1 EL Sesamsamen
3 EL Weißweinessig
Salz
Zucker
500 g Graved Lachs (in Scheiben)
1/2 Bund Schnittlauch
1 TL Dijon-Senf
Pfeffer
3 EL mildes Olivenöl

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

RUHEZEIT: 30 Min.

PRO PORTION: ca. 310 kcal

1 Die Radieschen waschen und putzen. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Gurke und Radieschen winzig klein würfeln. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und leicht knistert, dann über die Gemüsewürfelchen geben. 2 EL Essig mit je 1/2 TL Salz und Zucker verrühren und untermengen. Gemüse mit einem Schälchen beschweren und ca. 30 Min. ruhen und Wasser ziehen lassen.

2 Den Lachs auf einer Platte auslegen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den übrigen Essig mit dem Senf verrühren, salzen und pfeffern. Dann das Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Vinaigrette entstanden ist.

3 Gurken-Radieschen-Mischung in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen, dann mit der Vinaigrette und dem Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und auf dem Lachs verteilen.







Kartoffelsalat mit dicken Bohnen und Rucola

ZUTATEN für 4 Personen:

2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, gepalt ca. 500 g)

Salz

1 kg festkochende Kartoffeln

1 große rote Zwiebel

200 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf
8 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
Pfeffer
knapp 1 TL Zucker
1/2 Bund Petersilie
1 Bund Rucola
8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std. 20 Min.

PRO PORTION: ca. 795 kcal

1 Die dicken Bohnen aus den Hülsen lösen und in kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen. In ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Die zarten Bohnenkerne aus den dicken Häuten drücken und beiseitestellen.

2 Die Kartoffeln in einem Topf gerade mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, salzen und die Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Min. garen (sie sollten gar, aber noch nicht weich sein, zum Testen mit einem spitzen Messer einstechen). Die gegarten Kartoffeln abgießen und kurz auf den noch heißen Herd stellen und ausdampfen lassen. Dann sofort pellen, in Scheiben schneiden und mit den Bohnenkernen in eine Schüssel geben.

3 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe mit Zwiebel, Senf, Essig und 3 EL Öl in einem kleinen Topf verrühren und ca. 2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über die Kartoffeln gießen, vorsichtig vermengen und den Salat ca. 15 Min. durchziehen lassen.

4 Inzwischen Petersilie und Rucola waschen, gut trocken schütteln und die Stängel wegschneiden. Petersilie und Rucola grob schneiden. Den Speck quer dritteln oder

halbieren und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten, auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

5 Den Rucola und die Petersilie mit dem übrigen Öl unter den Kartoffelsalat heben, eventuell nochmals würzen und mit dem knusprigen Frühstücksspeck bestreuen.



Erbsencremesuppe mit Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen:

3 Schalotten

1 mehligkochende Kartoffel (ca. 200 g)

1-2 Stängel Estragon

4 EL Butter

600 g ausgepaltete frische Erbsen (ersatzweise TK-Erbsen)
80 ml Weißwein (ersatzweise Brühe)
900 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz
weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Anisschnaps (z.B. Pernod)
3 Scheiben Weißbrot
1/2 Knoblauchzehe
4 EL Sahne-Naturjoghurt (nach Belieben)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

PRO PORTION: ca. 400 kcal

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffel ebenfalls schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.

2 Gut 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen, darin die Schalotten langsam andünsten. Die Erbsen dazugeben (die TK-Erbsen ruhig noch gefroren), kurz mitdünsten, dann den Wein und die Hälfte des Estragons dazugeben. Die Kartoffeln und die Brühe unterrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen.

3 Die Sahne unter die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, kurz weiterkochen lassen. Den Anisschnaps unterrühren und alles mit dem Pürierstab schaumig pürieren. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe etwas abkühlen lassen.

4 Inzwischen das Weißbrot ca. 1 cm groß würfeln, Knoblauch schälen. Übrige Butter bei mittlerer Hitze in einer kleinen beschichteten Pfanne schmelzen. Knoblauch dazupressen, Brotwürfel hineingeben und unter Rühren goldbraun rösten.

5 Die leicht abgekühlte Suppe auf Teller verteilen und die Croûtons mit dem übrigen Estragon darüberstreuen. Wer möchte, gibt davor noch den cremig-glatt gerührten Joghurt in die Suppe (das verleiht ihr eine zusätzliche leichte Säure).

VARIANTE - kalte Erbsensuppe

Leicht abgewandelt schmeckt das Erbsensüppchen nicht nur lauwarm, sondern auch gut gekühlt. Dazu den Estragon weglassen und stattdessen die fein geschnittenen Blättchen von 3 Stängeln Minze verwenden – die allerdings nicht mitkochen, sondern nur mit dem Anisschnaps unter die Suppe rühren und dann alles pürieren. Vor dem Servieren die Suppe noch ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Sie schmeckt auch mit etwas geräuchertem Forellenfilet oder in Streifen geschnittenem Roastbeefaufschnitt als Einlage.

