

es ist wieder soweit, hier kommt unsere „Süße Woche“! Saisonale Küche im Sommer, dazu gehören jetzt auch die Erdbeeren! Lecker-Süß, vitaminreich und vielseitig. Lasst Euch inspirieren!

1. „Erdbeer-Schicht-Dessert“

Zutaten:

250g Erdbeeren

250g Mascarpone

250g Quark

Halbe Zitrone

wenig Milch (Sahne oder Saft) zum schlank rühren

1 Vanille-Zucker

200g Löffelbiskuit

1 Becher starker kalter Kaffee

1 EL Kakao

Minze - Blätter zur Dekoration

Zubereitung:

Die Erdbeeren vorbereiten und klein schneiden, die schönsten Erdbeeren zur Dekoration zurück halten. In einer Auflauf-Form werden die Löffelbiskuit ausgelegt und mit dem ausgekühlten starken Kaffee beträufelt, die Löffelbiskuit dürfen nicht schwimmen! In einer Schüssel wird die Creme angerührt, Quark-Mascarpone-Zitronensaft-Vanillezucker.

Die schlanke Creme wird mit den Erdbeeren vermischt und auf das getränkte Löffelbiskuit gestrichen. Darüber wird der Kakao

gestäubt und die schönsten Erdbeeren dekorieren das Dessert.
Ein paar Minze-Blätter oder Zitronenmelisse-Fertig!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW24-2021

2. „Erdbeer-Rhabarber-Bananen Speise“

Zutaten:

250g Erdbeeren

250g Rhabarber (200ml kochendes Wasser zum aufkochen)

250g Banane

Halbe Zitrone (Saft)

3 EL braunen Zucker (Rohrzucker)

1 Tüte Vanille Pudding-Pulver oder 30g Stärke

500g Naturjoghurt

200ml Schlagsahne

Geriebene Zartbitterschokolade (Deko)

Zubereitung:

Die Erdbeeren vorbereiten und vierteln. Die Banane in Würfel schneiden. Den Rhabarber vorbereiten, abziehen und in Würfel schneiden. Mit dem kochenden Wasser und dem Zucker aufkochen dann mit der angerührten Stärke abbinden, aufkochen lassen, umfüllen und auskühlen lassen.

Der Naturjoghurt wird mit dem Zitronensaft und der geschlagenen Sahne vermennt, evtl. noch etwas süßen.

Ob große Schüssel oder Portionsschüssel, auf die ausgekühlte Erdbeer-Rhabarber-Bananen-Grütze wird die erfrischende Joghurt-Sahne-Zitronen-Creme gestrichen.

Mit frisch geraspelter Schokolade oben auf schmeckt es besonders gut.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW24-2021

3. „Wassermelonen-Salat:“

Zutaten:

200g Wassermelone

200g Feta-Käse

1 Bund frische Minze

Olivenöl, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Wassermelone wird vorbereitet, entkernt und in Würfel geschnitten. Der Feta-Käse wird ebenfalls in feine Würfel geschnitten.

Die Wassermelone und der Feta werden in eine Schüssel gegeben und mit Olivenöl zerkleinerte Minze und Pfeffer gemischt und gewürzt. Gut Kühlen, wunderbar erfrischend!

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

KW24-2021