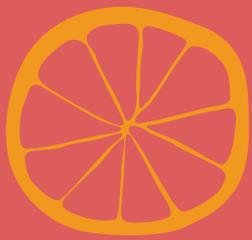


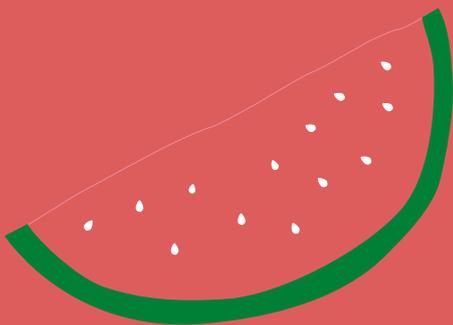


Das  
begehrbare Kochbuch



Dem

Sommergenuss  
auf der Spur!



# Dem Sommergenuss auf der Spur!

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,  
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN  
UND  
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES  
KOCHERLEBENIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE



# Sommergenuss



DIE TAGE WERDEN LÄNGER, DIE TEMPERATUREN STEIGEN, OBST UND GEMÜSE IST IN HÜLLE UND FÜLLE BEREIT ZUR ERNTE. DER SOMMER IST DA! DIESE JAHRESZEIT LÄSST SICH KULINARISCH AUF GANZER LINIE GENIESSEN - FRISCH, FARBENPRÄCHTIG, FABELHAFT.

## ALLES HAT SEINE ZEIT! KUNTERBUNTE OBST- UND GEMÜSEVIELFALT

WELCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN GERADE SAISON HABEN, ERFÄHRST DU IN UNSEREM **SAISONKALENDER** ODER MITHILFE DER **APP** DES BUNDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG.



## IMMER FRISCH, AUCH BEI SOMMERLICHEN TEMPERATUREN

DIE HEISSEN TEMPERATUREN BRINGEN EINIGE HERAUSFORDERUNGEN MIT SICH.

DIE **VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN** VERRÄT TIPPS UND TRICKS FÜR **DEN KAUF UND DIE LAGERUNG** VON LEBENSMITTELN BEI WARMEN TEMPERATUREN:



## SOMMER IM GLAS

WIE SICH DER SOMMER EINFANGEN UND FÜR KÜHLERE JAHRESZEITEN **HALTBAR MACHEN** UND GENIESSEN LÄSST, ERFAHRT IHR VOM **BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT**.



# Melonen-Feta-Gurken-Salat



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

750G WASSERMELONE  
1 SALATGURKE  
1 PACKUNG SCHAFSKÄSE  
3 FRÜHLINGSZWIEBELN  
3-4 STÄNGEL MINZE

FÜR DAS DRESSING:  
2 EL ZITRONENSAFT  
1 EL BALSAMICO BIANCO  
SALZ, PFEFFER  
2 EL OLIVENÖL

## TIPPS:

AUCH LECKER: 2 EL SALATKERNE-MIX ANRÖSTEN UND ABGEKÜHLT ÜBER DEN FERTIGEN SALAT GEBEN.

WASSERMELONE-FETA-SALATGURKE SCHMECKEN AUCH GUT OHNE DRESSING AUFGESPIESST ALS FINGERFOOD.

## SO GEHT'S:

1. DAS FRUCHTFLEISCH DER WASSERMELONE VON DER SCHALE SCHNEIDEN UND WÜRFELN.
2. GURKE PUTZEN, SCHÄLEN UND WÜRFELN. FETA WÜRFELN.
3. FRÜHLINGSZWIEBELN WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND IN FEINE RINGE SCHNEIDEN. MINZE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND BLÄTTER ABZUPFEN, WER MÖCHTE: IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN.
4. ZUTATEN FÜR DAS DRESSING VERRÜHREN UND MIT DEN ÜBRIGEN ZUTATEN MISCHEN.

BEI SOMMERLICHEN TEMPERATUREN SIND LEBENSMITTEL MIT HOHEM WASSERGEHALT WIE SALATGURKE UND WASSERMELONE IDEALE UND ERFRISCHENDE BEGLEITER.

MIT DEM KLOPFTEST ERKENNST DU REIFE WASSERMELONEN: KLOPFE MIT DEM KNÖCHEL AUF DIE SCHALE, VIBRIERT SIE LEICHT UND KLINGT TIEF UND DUMPF IST SIE REIF.

# Kalte Gurken-Joghurt- Suppe



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 SALATGURKE  
1 KNOBLAUCHZEHE  
400 G JOGHURT  
150 G BUTTERMILCH  
½ BUND DILL  
½ BIO-LIMETTE  
SALZ  
PFEFFER  
2 EL OLIVENÖL

## TIPPS:

ERFRISCHEND: STATT DILL MINZE  
VERWENDEN.

VARIIEREN , VERFEINERN & GARNIEREN:

TIPP 1: MIT STREIFEN RÄUCHERLACHS

TIPP 2: MIT WALNUSKERNE UND  
BLAUBEEREN

TIPP 3: MIT KICHERERBSEN

## SO GEHT'S:

1. GURKE SCHÄLEN UND GROB RASPELN, KNOBLAUCH SCHÄLEN UND FEIN HACKEN. BEIDES MIT JOGHURT UND BUTTERMILCH MISCHEN. DIE HÄLFTE DAVON IN EINEN MIXER GEBEN, FEIN PÜRIEREN UND ZUR RESTLICHEN GURKEN-JOGHURT-MISCHUNG GEBEN UND VERRÜHREN.
2. DILL ABBRAUSEN, TROCKEN SCHÜTTELN, BLÄTTER VOM STIEL ZUPFEN UND HACKEN. GEHACKTER DILL UNTER DIE SUPPE RÜHREN UND DIESE MIT SALZ, PFEFFER UND LIMONENSAFT ABSCHMECKEN. KÜHL STELLEN.
3. KALTE GURKEN-JOGHURT-SUPPE IN TIEFE SCHALEN FÜLLEN UND MIT OLIVENÖL BETRÄUFELN.

# Falafel mit ....

EIN REZEPT VON SVENJA HEUN  
AUS DEN DIGITALEN FAMILIEN-KOCHTREFFEN



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 ZWIEBEL  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
850 G KICHERERBSEN  
(VORGEKOCHT, IM GLAS)  
2 EIER  
SALZ  
2 TL GEMAHLER KREUZKÜMMEL  
1 MSP. CAYENNEPFEFFER  
1 BUND MINZE ODER PETERSIELE  
2 EL SONNENBLUMENÖL

## TIPPS:

ALTERNATIV UND MÜLLSPAREND:  
220G KICHERERBSEN (GETROCKNET).  
DIESE ÜBER NACHT EINWEICHEN, DANN  
MIT FRISCHEM WASSER ETWA 40 MINUTEN  
KOCHEN UND GUT ABSPÜLEN.  
WICHTIG: SCHÜTTE DAS EINWEICH- UND  
KOCHWASSER WEG.

## SO GEHT'S:

1. ZWIEBEL UND KNOBLAUCHZEHEN FEIN WÜRFELN.
2. DIE KICHERERBSEN IN EIN SIEB GEBEN, ABSPÜLEN UND GUT ABTROPFEN LASSEN.
3. PETERSILIE ODER MINZE WASCHEN, TROCKENSCHÜTTELN, VON DEN DICKEN STIELEN BEFREIEN UND FEIN HACKEN.
4. KICHERERBSEN UND EIER MITHILFE EINES STABMIXERS PÜRIEREN.
5. ZWIEBELN, KNOBLAUCH, KRÄUTER UND GEWÜRZE DAZUGEBEN UND VERMENGEN.
6. MIT DEM EISPORTIONIERER ODER ZWEI ESSLÖFFELN FLACHE BRATLINGE FORMEN UND DIESE IM ERHITZEN ÖL IN DER PFANNE VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN BRATEN.

KICHERERBSEN SIND REICH  
AN EIWEISS, VITAMINEN UND  
BALLASTSTOFFEN.  
VOR DEM VERZEHR MÜSSEN SIE  
IMMER GEKOCHT WERDEN.  
VIELE WEITERE INFOS UND TIPPS  
GIBTE ES HIER



**LandFrauen**  
Verband Hessen e.V.

WUSSTEST DU, DASS  
KICHERERBSEN AUCH VEREINZELT IN  
HESSEN ANGEBAUT WERDEN - ZUM  
BEISPIEL IN DER WETTERAU?!

# ... Zitronen-Schmand- Dip

EIN REZEPT VON SVENJA HEUN  
AUS DEN DIGITALEN FAMILIEN-KOCHTREFFEN



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

200G SCHMAND  
2 MSP. KREUZKÜMMEL  
2 MSP. CAYENNEPFEFFER  
1 BIO-ZITRONE

## TIPPS:

WER MÖCHTE KANN AUCH  
FEINGESCHNITTENE KRÄUTER WIE  
SCHNITTLAUCH, PETERSILIE ODER MINZE  
HINZUGEBEN.

## SO GEHT'S:

1. ZITRONE WASCHEN, AUSPRESSEN UND DIE SCHALE MITHILFE EINER FEINEN REIBE ABREIBEN.
2. SAFT UND SCHALENABRIEB MIT DEN ÜBRIGEN ZUTATEN VERRÜHREN.



# super schnelles & erfrischendes Blitzeis



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 STÄNGEL ZITRONENMELISSE  
1 EL PUDERZUCKER  
1 EL ZITRONENSAFT  
150 G TIEFKÜHL-HIMBEEREN  
150 G GUT GEKÜHLTER NATURJOGHURT

## TIPPS:

SCHMECKT AUCH TOTAL LECKER MIT  
GEFRONERER MANGO ODER  
GEFRORENEN HEIDELBEEREN.

## SO GEHT'S:

1. ZITRONENMELISSE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN, DIE BLÄTTER ABZUPFEN UND EINIGE DAVON ZUM GARNIEREN BEISEITE LEGEN.
2. DIE RESTLICHEN BLÄTTER FEIN HACKEN.
3. DIE GEHACKTE ZITRONENMELISSE MIT PUDERZUCKER, ZITRONENSAFT, GEFRORENEN HIMBEEREN UND DEM JOGHURT MIT DEM STABMIXER PÜRIEREN.
4. DAS BLITZEIS MIT ZITRONENMELISSEBLÄTTERN GARNIEREN & SERVIEREN.



# Auberginen-Quark-Röllchen



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1-4 KNOBLAUCHZEHEN  
1/8 L RAPSÖL  
1 KG AUBERGINEN  
SALZ, PFEFFER  
250 G QUARK  
4 EL MILCH  
1 TL ZITRONENSAFT  
4 ZITRONEN  
THYMIANZWEIGE

## TIPPS:

## SO GEHT'S:

1. DEN KNOBLAUCH SCHÄLEN, HALBIEREN UND IM ÖL EINLEGEN.
2. DIE AUBERGINEN WASCHEN UND VON DEN STIELANSÄTZEN BEFREIEN.
3. DIE AUBERGINEN LÄNGS IN CA. 10 DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT SALZ BESTREUEN. 10-15 MIN. ZIEHEN LASSEN.
4. IN EINER PFANNE DAS ÖL MIT KNOBLAUCH ERHITZEN UND DIE AUBERGINENSCHNITTSTÜCKE PORTIONSWEISE VON BEIDEN SEITEN 2-4 MIN BRATEN.
5. DIE GEBRATENEN SCHEIBEN AUF KÜCHENKREPP LEGEN UND MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.
6. DEN QUARK IN EINER SCHÜSSEL MIT DER MILCH VERRÜHREN UND MIT PFEFFER, SALZ UND ZITRONENSAFT WÜRZEN.
7. JEWEILS ETWAS VON DEM QUARKGEMISCH AUF DIE AUBERGINENSCHNITTSTÜCKE STREICHEN UND ZUSAMMENROLLEN. MIT EINEM HOLZSPIESS FIXIEREN.
8. DIE ZITRONEN ACHELTEN UND MIT THYMIANZWEIGEN UND DEN AUBERGINENRÖLLCHEN

# Blitzschnelle, kalte Tomatensuppe



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

750G TOMATEN - FRISCH ODER AUS DER  
DOSE  
4 KNOBLAUCHZEHEN  
2 ESTRAGON-STÄNGEL O. BASILIKUM  
2 SCHALOTTEN  
1 EL OLIVENÖL  
SALZ PFEFFER O. CHILISCHOTE

## TIPPS:

## SO GEHT'S:

1. DIE TOMATEN UNGESCHÄLT HALBIEREN UND OHNE SIE ZU ENTKERNEN IN DEN MIXER FÜLLEN.
2. DIE GROB ZERKLEINERTEN KNOBLAUCHZEHEN UND SCHALOTTEN ZUFÜGEN, EBENSO EINIGE ESTRAGONBLÄTTCHEN, OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER.
3. IN DER KÜCHENMASCHINE, DEM MIXER ODER AUCH MIT DEM PÜRIERSTAB KRÄFTIG DURCHMIXEN, DURCH EIN SIEB STREICHEN ODER DRÜCKEN UND, WENN NÖTIG, NOCH EINMAL NACHWÜRZEN.

EIN REZEPT AUS DEM BEZIRKSLANDFRAUENVEREIN UNTERTAUNUS



# Karotten-Kohlrabi- Wraps



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

5 WRAPS  
250 G KAROTTEN  
250 G KOHLRABI  
200 G FRISCHKÄSE  
DILL  
JODSALZ, PFEFFER

## TIPPS:

KÖNNEN GANZ NACH BELIEBEN GEFÜLLT  
WERDEN.

EIGNEN SICH WUNDERBAR ALS  
FINGERFOOD.

## SO GEHT'S:

1. KAROTTEN & KAROTTEN WASCHEN, SCHÄLEN, FEIN RASPELN.
2. DILL FEIN SCHNEIDEN.
3. FRISCHKÄSE, KAROTTEN, KOHLRABI & DILL VERMENGEN, MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.
4. MASSE GLEICHMÄSSIG AUF DIE WRAPS STREICHEN, DABEI DEN RAND ETWAS AUSSPAREN.
5. WRAPS ENG WICKELN UND IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN, MIT ZAHNSTOCHERN FIXIEREN.



# Aromatische Kräutereiswürfel



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

KRÄUTER  
(Z.B. MINZE, BASILIKUM, THYMIAN,  
ROSMARIN)

## TIPPS:

VERLEIHEN WASSER, SAFTSCHORLEN  
ODER SELBSTGEMachten LIMONADEN  
EIN BESONDERES AROMA UND FRISCHE.

## SO GEHT'S:

1. KRÄUTER WASCHEN, ABZUPFEN BZW. KLEIN SCHNEIDEN.
2. IN DIE EISWÜRFELFORM GEBEN, MIT WASSER AUFFÜLLEN UND INS EISFACH GEBEN.



# Durstlöscher Beerencocktail



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

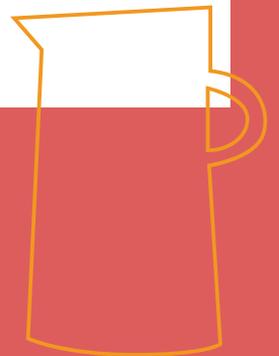
120 G BEEREN  
(Z.B. BROMBEEREN, HEIDELBEEREN,  
HIMBEEREN, JOHANNISBEEREN)  
600 ML WASSER  
50 G CRUSHED ICE

## TIPPS:

STATT FRISCHEN BEEREN GEFRORENE  
BEEREN VERWENDEN, DANN EINFACH EIN  
BISSCHEN MEHR WASSER UND KEIN  
CRUSHED EIS NEHMEN.

## SO GEHT'S:

1. BEEREN IN EINEN KRUG FÜLLEN, MIT WASSER AUFGIESSEN UND 1 STD. ZIEHEN LASSEN.
2. VOR DEM TRINKEN MIT CRUSHED ICE AUFFÜLLEN.



# Durstlöscher

## Apfel-Zitrus-Wasser



### DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 BIO-ZITRONE
- 1 BIO-ORANGE
- 1 HALBER APFEL
- 2 STIELE MINZE
- 1 L WASSER

### TIPPS:

### SO GEHT'S:

1. ZITRONE UND ORANGE HEISS ABWASCHEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. APFEL IN SPALTEN SCHNEIDEN.
3. FRÜCHTE MIT 2 STIELEN MINZE IN EINEN KRUG GEBEN, MIT 1 L WASSER AUFFÜLLEN UND 3-4 STD.
4. ZIEHEN LASSEN.

