



WASSER MAL ANDERS

Rezepte mit Trinkwasser

„Wasser mal anders“

Wasser ist Leben. Es gibt kaum einen gesünderen und preiswerteren Durstlöscher als Wasser. Kein Lebensmittel wird so häufig kontrolliert. Auch im südlichen Sachsen-Anhalt, wo die MIDEWA Wasserversorgungsgesellschaft in Mitteldeutschland mbH täglich rund 350 000 Menschen mit Trinkwasser versorgt.

Doch Wasser ist weit mehr als ein alltäglicher Durstlöscher. Das kühle Nass hat enormes Potenzial, wie dieses kleine Büchlein beweist. „Wasser mal anders – Rezepte mit Trinkwasser“ haben wir es überschrieben.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie „Wasser mal anders“ – z.B. als Power-Cocktail (SEITE 13), Französische Zwiebelsuppe (SEITE 39), süßen Wassertropfen (SEITE 59) oder Erdbeer-Kokos-Marmelade (SEITE 60).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen, Nachbacken und Nachmischen und in jedem Fall: Guten Appetit!

Ihre MIDEWA Wasserversorgungsgesellschaft in Mitteldeutschland mbH



Trinkwasser pur

250 ml Trinkwasser

Trinkwasser aus dem Wasserhahn. Das ist gesund, immer vorrätig und vor allem kostengünstig! Stellen Sie einfach Ihren Wasserhahn auf kalt und drehen Sie ihn auf. Und schon sprudelt das erfrischende Trinkwasser heraus. Nun einfach ein Glas darunter halten und es mit der erquickenden Flüssigkeit füllen. Und schon können Sie Ihren Durst löschen – auf ganz natürliche Weise, kalorienfrei und so oft Sie möchten, Tag für Tag.

Für eine gesunde Lebensweise empfehlen wir Ihnen ca. 2-3 Liter am Tag.



*Wer's nicht ganz pur mag,
probiert's doch mal mit einem
Spritzer Zitrone oder Limone.*

INHALTSVERZEICHNIS

6	GETRÄNKE FÜR KIDS
8	EISKALTE ENERGIESPENDER
12	MILCH-MIX-GETRÄNKE
14	ALKOHOLFREIE COCKTAILS
18	ALKOHOLISCHE GETRÄNKE
22	HEISSE GETRÄNKE MIT SCHUSS
26	SUPPEN
42	SALATE
46	AUS TOPF & OFEN
50	BROT & BRÖTCHEN
54	DESSERTS
60	MARMELADEN

Bärchen-Bowle 12

1,5 l	Trinkwasser
2 l	Birnensaft
60	Gummibärchen
600 g	Früchte - frisch oder aus der Dose (z.B. Ananas, Pfirsich, Mandarine)



60 Fruchtgummibärchen-Eiswürfel zubereiten: Dafür in jede Eiswürfelform ein Gummibärchen legen und mit Birnensaft auffüllen. Die Eiswürfelform ca. 4 Stunden ins Eisfach geben.

Die Früchte in Stücke schneiden und mit dem restlichen Birnensaft in ein Bowlgefäß geben. Mit dem Trinkwasser auffüllen, die Gummibärchen-Eiswürfel hinzufügen und sofort servieren.



Bowle kann im Laufe der Zeit warm werden, wobei sie an Geschmack verliert. Vorbeugend einfach den Fruchtsaft in Eiswürfelbehältern einfrieren und die Bowle mit den Fruchtiswürfeln servieren. So bleibt sie über lange Zeit schön kühl und verwässert nicht.



Vitamin-Bombe 10

500 ml	Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
1 l	kalter Früchtetee
250 g	Erdbeeren
1	Birne
1	Banane
2-3 EL	Zucker
3 EL	Zitronensaft
250 ml	Maracujanektar
250 ml	Zitronenlimonade

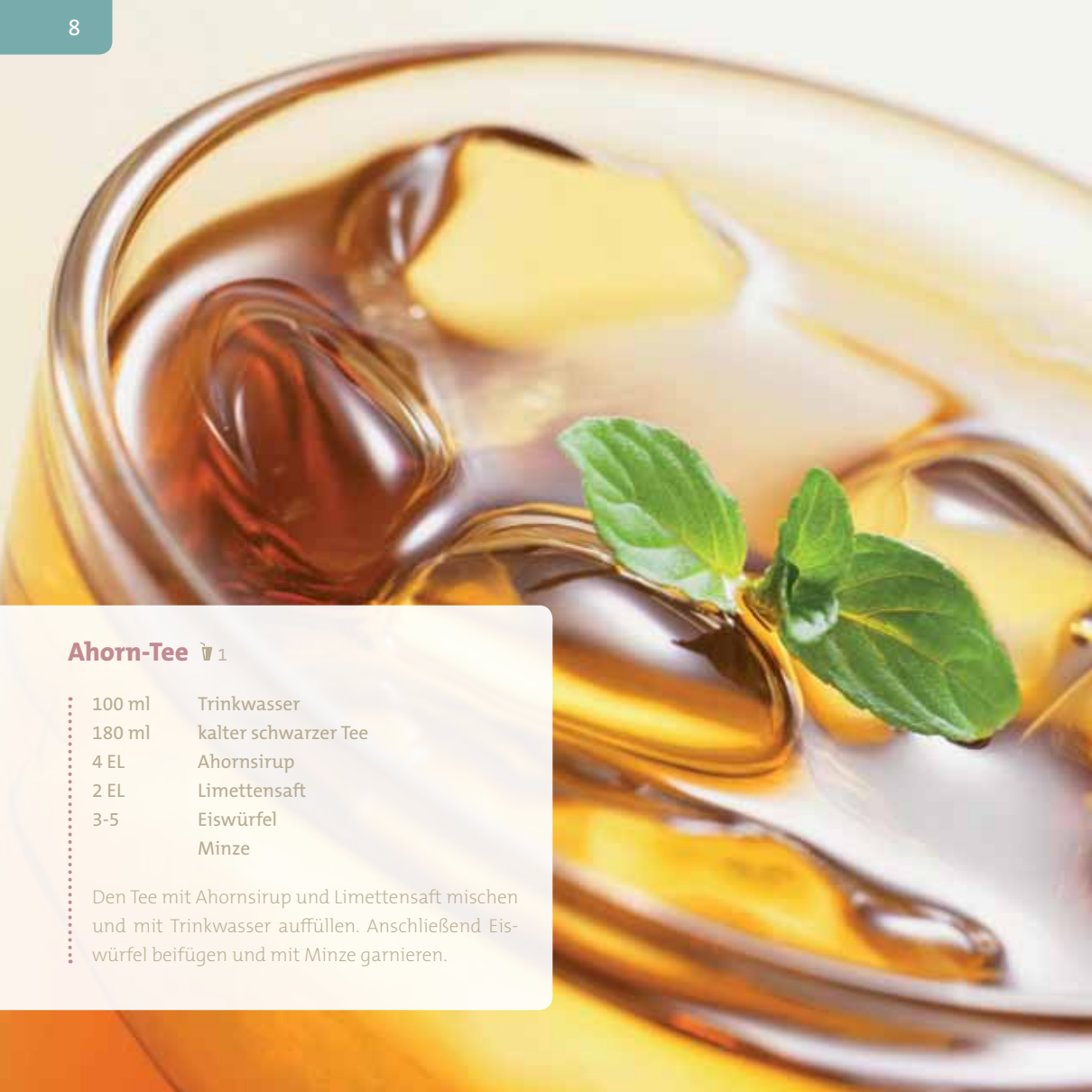
Die Erdbeeren halbieren, die anderen Früchte zerkleinern und zum Tee geben. Mit Zucker süßen und mit Zitronensaft abschmecken. Das Ganze etwas ziehen lassen. Anschließend mit dem Nektar, der Limonade und dem Trinkwasser aufgießen und kühl stellen.



Saure Fröchtchen-Limo 5

1 l	Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
5	Zitronen oder Limetten
200 g	Zucker
	Eiswürfel

Die Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit Trinkwasser und Zucker in einen Krug geben und verrühren. Die Limonade in hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.



Ahorn-Tee ▾ 1

- 100 ml Trinkwasser
- 180 ml kalter schwarzer Tee
- 4 EL Ahornsirup
- 2 EL Limettensaft
- 3-5 Eiswürfel
- Minze

Den Tee mit Ahornsirup und Limettensaft mischen und mit Trinkwasser auffüllen. Anschließend Eiswürfel beifügen und mit Minze garnieren.

Nektarinen-Eistee ▾ 6

- 1 l Trinkwasser
- 30 g Ingwer
- 6 Limetten, unbehandelt
- 100 g Zucker
- 5 Beutel Grüner Tee Zitrone
- 250 ml Orangensaft
- 4 Nektarinen
- 12 Eiswürfel

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Von 1 Limette die Schale spiralförmig abschälen, mit Ingwer, Zucker und Trinkwasser aufkochen. Vom Herd nehmen, Teebeutel zugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Teebeutel entfernen. Von 5 Limetten 100 ml Saft auspressen, mit dem Orangensaft unter den Tee rühren, eventuell nachsüßen und abkühlen lassen. Die Nektarinen gut waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Alles in eine Karaffe geben. Eistee durch ein Sieb dazu gießen. Erst kurz vor dem Servieren die Eiswürfel dazugeben.

Kiwi-Tee ▾ 1

- 150 ml Trinkwasser
- 1 Kiwi
- 150 ml kalter Schwarzer Tee
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Zuckersirup

Die Kiwi schälen, kleinschneiden und in ein großes Glas geben. Tee, Zitronensaft und Zuckersirup dazugeben und mit Trinkwasser aufgießen.



Eine Kiwi-Frucht besteht zu etwa 84 % aus Wasser, hat nur 40 Kalorien und ist eine der Vitamin C-reichsten Obstsorten.

Haben Sie gewusst, dass man 30 l virtuelles Wasser für eine Tasse Tee benötigt? Damit ist das Wasser gemeint, was tatsächlich zur Herstellung eines Lebensmittels gebraucht wird, z.B. für Anbau, Ernte, Aufbereitung und Transport.



Jäger-Trunk 🍷 4

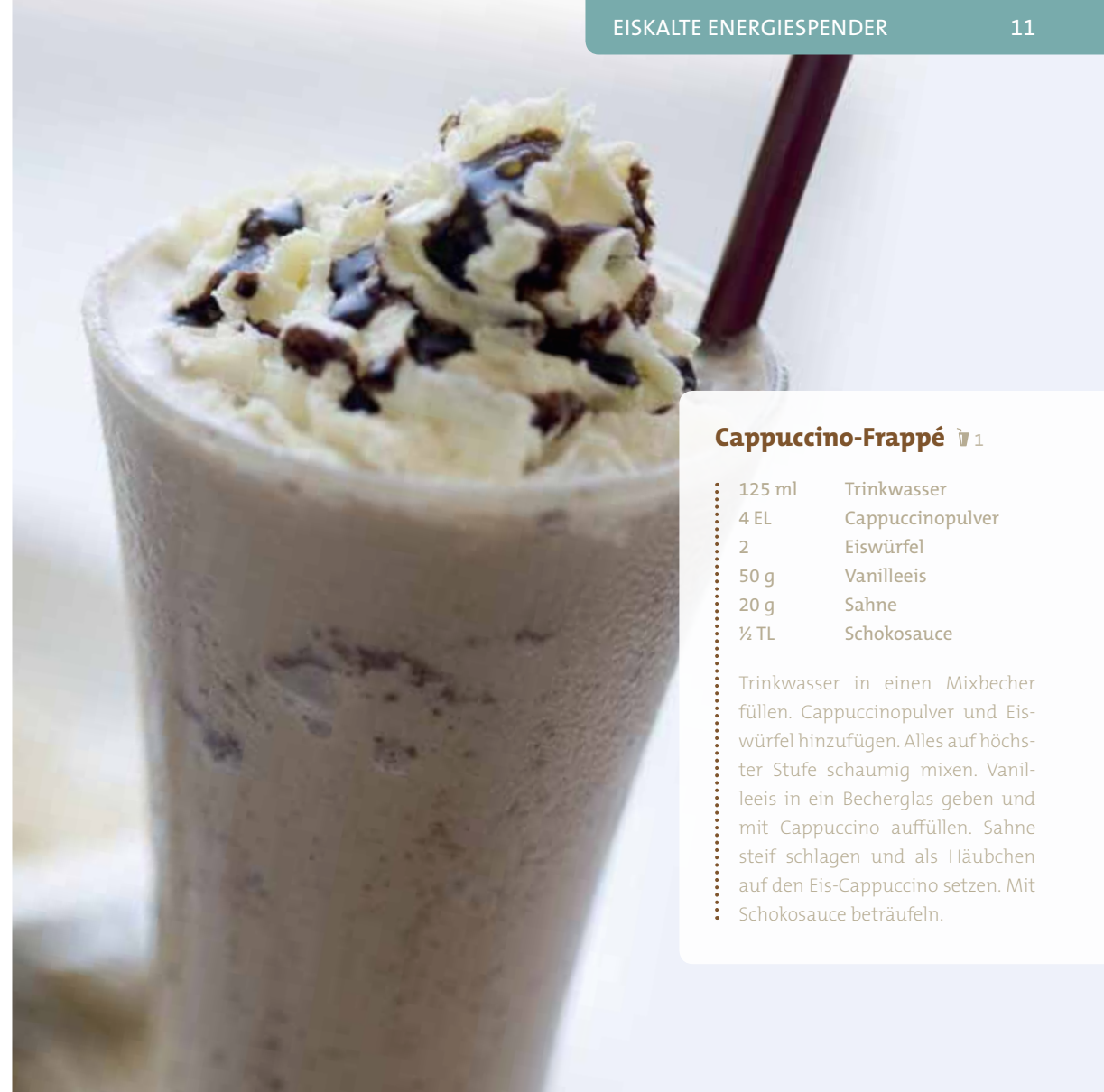
- 800 ml Trinkwasser
- 3 Beutel Pfefferminztee
- 125 ml Waldmeistersirup

Das Trinkwasser aufkochen. Die Teebeutel mit dem siedend heißen Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Teebeutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Kalten Tee mit Waldmeistersirup verrühren.

Hawaii 🍷 1

- 100 ml Trinkwasser
- 1 Scheibe Ananas
- 2 TL Zitronensaft
- 100 ml kalter, starker schwarzer Tee
- kandierter Ingwer

Die Ananas würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und den Tee darüber gießen. Ziehen lassen. Alles in ein Longdrinkglas gießen und kleingehackten Ingwer darüber streuen. Anschließend mit Trinkwasser auffüllen.



Cappuccino-Frappé 🍷 1

- 125 ml Trinkwasser
- 4 EL Cappuccinopulver
- 2 Eiswürfel
- 50 g Vanilleeis
- 20 g Sahne
- ½ TL Schokosauce

Trinkwasser in einen Mixbecher füllen. Cappuccinopulver und Eiswürfel hinzufügen. Alles auf höchster Stufe schaumig mixen. Vanilleeis in ein Becherglas geben und mit Cappuccino auffüllen. Sahne steif schlagen und als Häubchen auf den Eis-Cappuccino setzen. Mit Schokosauce beträufeln.

Johannisbeer-Joghurt-Mix 4

- 200 g Joghurt-Brotaufstrich (z.B. Brunch Légère)
- 250 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 200 g Johannisbeeren
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Zucker
- 100 ml Milch
- 2 EL Limettensaft

Joghurt-Brotaufstrich und das aufgesprudelte Trinkwasser mit dem Handrührgerät gut aufschlagen. Anschließend Johannisbeeren mit dem Vanillezucker zusammen pürieren. Mit Zucker, Milch und Limettensaft vermengen und zur Joghurt-Brotaufstrich-Trinkwassermischung geben. Den Johannisbeer-Joghurt-Mix auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.



Power-Cocktail 4

- 200 g Joghurt-Brotaufstrich (z.B. Brunch Légère)
- 200 ml Ananassaft
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Grenadinesirup
- 200 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt

Joghurt-Brotaufstrich, Ananassaft, Orangensaft, Zitronensaft und Grenadine pürieren. Anschließend das aufgesprudelte Trinkwasser hinzufügen. Den fruchtigen Power-Cocktail auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.

Mango-Cocktail 4

- 1 reife Mango
- 200 g Joghurt-Brotaufstrich (z.B. Brunch Légère)
- 250 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 3 EL Ahornsirup
- 100 ml Milch
- 2 EL Limettensaft
- ½ Päckchen Vanillezucker

Mango schälen, vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mangowürfel, Joghurt-Brotaufstrich, aufgesprudeltes Trinkwasser, Ahornsirup, Milch, Limettensaft und Vanillezucker im Küchenmixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Den exotischen Mango-Cocktail auf vier Gläser verteilen und kalt servieren.

Trinkwasser kann man bequem zu Hause in Trinkwassersprudlern mit Kohlensäure versetzen und somit in gesprudeltes Wasser verwandeln.





Warum platzen Kirschen bei Regen? Das Wasser in Verbindung mit dem Fruchtzucker bringt die Zellen zum Aufschwimmen, so lange bis die Haut dem Druck nicht mehr standhalten kann, dann platzt sie auf.

Florida Long 1

- 200 ml Trinkwasser
- 2 EL Grenadinesirup
- 6 EL Ananassaft
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Grapefruitsaft

Den Sirup mit den Fruchtsäften vermischen und mit Trinkwasser auffüllen. Das Glas mit Ananastückchen oder Kirschen garnieren.

Vampirella 2

- 200 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 200 ml Kirschsafft
- 200 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 12 Kirschen
- frische Minze

Schwarzen Johannisbeersaft und Kirschsafft verrühren und in Cocktailgläser füllen. Mit aufgesprudeltem Trinkwasser aufgießen. Jeweils vier Kirschen mit einigen Minzeblättchen auf einem kleinen Spieß aufspießen, die Gläser damit dekorieren und servieren.

Exotische Melone 1

- 200 ml Trinkwasser
- $\frac{1}{4}$ Wasser- oder Honigmelone
- 2 EL Mangosirup
- 8 EL roter Johannisbeernektar (oder -saft)

Die Melone kleinschneiden und in ein Glas geben. Den Mangosirup und den Johannisbeernektar dazugießen und mit Trinkwasser auffüllen. Anschließend mit Zitronenmelisse garnieren.



Kokostraum 4

- 8 Kugeln Kokoseis
- 160 ml Kokosmilch
- 160 ml Ananassaft
- 4 TL Cream of Coconut
- 8 Spritzer Zitronensaft
- 200 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt

Alle Zutaten außer das Trinkwasser zusammen im Shaker kräftig schütteln und in Longdrinkgläsern seihen. Mit aufgesprudeltem Trinkwasser auffüllen und kurz umrühren.

Roter Apfel 🍷 1

250 ml	Trinkwasser
12 EL	Apfelsaft
6 EL	Grenadinesirup
2 EL	Zitronensaft
3-5	Eiswürfel

Die Fruchtsäfte mischen und mit Trinkwasser auffüllen. Die Eiswürfel dazugeben und das Glas mit Limetten- oder Zitronenschale garnieren.

Skiwasser 🍷 1

300 ml	Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
4 TL	Himbeersirup
4 TL	Zitronensaft
3	Eiswürfel

3 Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben. Sirup und Zitronensaft hinzufügen und umrühren. Anschließend mit Trinkwasser auffüllen.

Ginger Apple 🍷 1

200 ml	Trinkwasser
16 EL	klarer Apfelsaft
12 EL	Ginger Ale
4 EL	Limettensaft
3-5	Eiswürfel

Apfelsaft, Ginger Ale und Limettensaft in ein Glas gießen und mit Trinkwasser auffüllen. Eiswürfel hinzugeben und das Glas mit einer Apfelspalte garnieren.



Wussten Sie schon, dass man für ein Glas Apfelsaft 137 l virtuelles Wasser benötigt? Damit ist das Wasser gemeint, was tatsächlich zur Herstellung eines Lebensmittels gebraucht wird, z.B. für Anbau, Ernte, Aufbereitung und Transport.

Magic Fruit 🍷 1

250 ml	Trinkwasser
3 EL	Multivitaminsaft
3 EL	Bananennektar
2 EL	Orangensaft
3-5	Eiswürfel
1 TL	Zitronensaft

Die Säfte und den Nektar mit einigen Eiswürfeln im Shaker schütteln. In ein Longdrinkglas füllen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit Trinkwasser auffüllen.

Fit Drink 🍷 1

100 ml	Trinkwasser
100 ml	Karottensaft
100 ml	Orangensaft
1 EL	Birnendicksaft
1 TL	Zitronensaft
	frisch geriebener Ingwer und gehackte Minze

Die Säfte und den Ingwer im Mixer aufschlagen. In ein Glas geben und mit Trinkwasser auffüllen. Mit gehackter Minze garnieren. Nach Wunsch mit Crushed Ice auffüllen.

Beach Boy 🍷 1

100 ml	Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
3	Eiswürfel
100 ml	Maracujasaft
100 ml	Grapefruitsaft
1 EL	Grenadinesirup
1 Scheibe	Kiwi

Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben und mit den Säften und dem aufgesprudelten Trinkwasser auffüllen. Anschließend mit dem Grenadinesirup abschmecken. Das Glas mit einer Kiwischeibe dekorieren.



Peachy 🍹1

- 50 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 4 EL Pfirsichpüree
- 4 EL Pfirsichlikör
- 120 ml Weißwein
- 3-5 Eiswürfel

Pfirsichpüree, Pfirsichlikör und Weißwein mit Eiswürfeln in einem Shaker gut schütteln. Ohne das Eis in ein Glas gießen und das Trinkwasser dazugeben.

**Negroni Red** 🍹1

- 200 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 3-5 Eiswürfel
- 2 EL roter Wermut
- 2 EL Campari
- 2 EL Gin
- Zitronenmelisse

Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben und Wermut, Campari und Gin darüber gießen. Umrühren und mit aufgesprudeltem Trinkwasser verlängern. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Süßer Pfirsich 🍹1

- 250 ml Trinkwasser
- 6 EL Pfirsichlikör
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Grenadinesirup
- 3-5 Eiswürfel

Pfirsichlikör, Zitronensaft und Grenadinesirup mit Eiswürfeln in einem Shaker gut schütteln und ohne das Eis in ein Glas füllen. Anschließend mit Trinkwasser auffüllen.

Bikini 🍹1

- 200 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 5 EL süßer weißer Wermut
- 5 EL Aperol
- 3-5 Eiswürfel
- 1 Scheibe Orange
- Cocktailkirschen

Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, mit Wermut und Aperol aufgießen. Mit gesprudeltem Trinkwasser auffüllen und mit einer Orangenscheibe und Cocktailkirschen servieren.

Erdbeerlimes 🍹4

- 150 g Zucker
- 125 ml Trinkwasser
- 400 g Erdbeeren
- 100 ml Zitronensaft
- 200 ml Wodka

Zucker in einen kleinen Topf geben, Wasser zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen, bis sich der Zucker vollkommen aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen und die Zuckerlösung abkühlen lassen. Erdbeeren putzen und in einen Mixbecher geben, Zitronensaft zufügen und alles pürieren. Die kalte Zuckerlösung unter das Erdbeerpüree rühren und mit dem Wodka mischen. Erdbeerlimes in vier Gläser füllen und mit einer Erdbeere dekoriert servieren.



Campari-Fizz 🍷 1

- 250 ml Trinkwasser
- 3-5 Eiswürfel
- 6 EL Campari
- 6 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zuckersirup

• In einem Shaker Eiswürfel, Campari, Orangensaft, Zitronensaft und Zuckersirup schütteln. Ohne das Eis in ein Glas gießen und mit Trinkwasser auffüllen..

Roter-Rum-Fizz 🍷 1

- 250 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Zuckersirup
- 4 EL weißer Rum
- 2 EL Grenadinesirup
- 3-5 Eiswürfel

• Bis auf das Trinkwasser alle Zutaten in einem Shaker schütteln und ohne das Eis in ein Glas gießen. Anschließend mit dem Trinkwasser auffüllen.

Ananas-Fizz 🍷 1

- 250 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zuckersirup
- 6 EL gesüßter Ananassaft
- 2 EL Blue Curaçao
- 2 EL weißer Rum
- 3-5 Eiswürfel

• In einem Shaker Eiswürfel mit Ananassaft, Blue Curaçao, weißen Rum und Zitronensaft schütteln und ohne das Eis in ein Glas gießen. Anschließend mit Trinkwasser auffüllen.

Alabama-Fizz 🍷 1

- 250 ml Trinkwasser, mit Kohlensäure versetzt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zuckersirup
- 4 EL Gin
- 1 EL grüner Pfefferminzlikör
- 3-5 Eiswürfel

• Bis auf das Trinkwasser alle Zutaten in einem Shaker gut schütteln und ohne das Eis in ein Glas gießen. Anschließend mit dem Trinkwasser auffüllen.



Fizzes sind im Allgemeinen geschüttelte Sours, die mit Wasser aufgefüllt werden. Die Zusatzbezeichnung Royal trägt ein Fizz, wenn er mit Champagner statt Wasser aufgefüllt wurde.



„Rum muss, Zucker darf, Wasser kann.“

Klassischer Grog ☺ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 4 EL brauner Rum
- 1-2 TL Zucker

• Den Rum und Zucker in ein hitzebeständiges Glas geben und mit sehr heißem Trinkwasser auffüllen.

Power's Grog ☺ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 1 EL Whiskey
- 2 TL Kirschwasser
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zucker
- 1-2 Gewürznelken

• Whiskey, Kirschwasser, Zitronensaft, Zucker und die Gewürznelken in ein hitzebeständiges Glas geben. Mit sehr heißem Trinkwasser auffüllen und umrühren.

Calvados-Grog ☺ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 4 EL Calvados
- 1-2 TL Zucker
- 1 Zitronenschnitz
- 1-2 EL Zitronensaft

• Calvados und Zucker in ein hitzebeständiges Glas geben und den Zitronenschnitz hineinlegen. Anschließend mit sehr heißem Trinkwasser auffüllen und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.



Honig-Grog ☺ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 1 EL Blütenhonig
- 4 EL Rum
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zitronenscheibe, unbehandelt

• Den Honig in ein Glas geben und mit sehr heißem Trinkwasser auffüllen, gut umrühren. Wenn sich der Honig aufgelöst hat, Rum und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss die halbierte Zitronenscheibe in das Glas geben.

Kaffee mit Cognac ☕ 1

- 150 ml Trinkwasser
- 1 TL Instantkaffee
- 2 TL Zucker
- 4 TL Cognac
- 1 Spritzer Orangen-Bitter
- 100 ml Milch
- 1 Zimtstange

Kaffee kochen und den Zucker in einer Tasse damit übergießen. Cognac und einen Spritzer Orangen-Bitter dazugeben. Danach Milch aufschäumen und darauf gießen. Mit Zimtstange servieren.

Don Carlos ☕ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 2 EL Orangenlikör
- 2 EL Weinbrand oder Cognac
- 1 Prise Zimt
- 1 Gewürznelke
- 1 TL Zucker

Orangenlikör, Weinbrand, Zucker und Gewürze in ein hitzebeständiges Glas geben, mit sehr heißem Trinkwasser auffüllen und umrühren. Eventuell ein Stückchen Orangenschale hineingeben.

Kaffee mit Mandeln ☕ 1

- 200 ml Trinkwasser
- 1 TL Instantkaffee
- 1 TL brauner Zucker
- 4 TL Amaretto
- 50 ml Sahne, aufgeschlagen
- Mandelblättchen

Kaffee kochen und den braunen Zucker in einer Tasse damit übergießen. Amaretto dazugeben und umrühren. Anschließend eine Sahnehaube daraufsetzen und mit angerösteten Mandelblättchen bestreuen.



Der in vielen Restaurants übliche Brauch, Kaffeespezialitäten mit einem Glas stillen Trinkwassers zu servieren, dient dazu, den Gaumen zu neutralisieren und die Geschmacksnerven empfänglich für den Genuss des nächsten Schlucks Kaffee zu machen.



Kürbissuppe mit Crème fraîche 🍲 4

1,2 l	Trinkwasser
5 Würfel	Gemüsebrühe
1 kg	Kürbis (z.B. Hokkaido)
1	große Zwiebel
4 EL	Olivenöl
300 g	Sahne
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Currypulver
1 Bund	Schnittlauch
100 g	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft

Trinkwasser in einem großen Kopf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Den Kürbis schälen, das Fruchtfleisch entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und etwa 2 Mi-

nuten mitdünsten. Die Brühe hinzufügen und alles bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Crème fraîche mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Die Kürbiscremesuppe auf Schälchen oder Tassen verteilen und jeweils einen Esslöffel der Schnittlauch-Crème fraîche als Klecks darauf setzen.



Kürbisse benötigen zumindest bis zum Fruchtansatz viel Wasser und sollten nach Möglichkeit während der ganzen Kulturzeit gewässert werden.



Kalte Mandelsuppe mit Knoblauch und Basilikum 🍲 4

6 Scheiben	Weißbrot (vom Vortag)
300 g	ungeschälte Mandeln
5	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
1,5 l	Trinkwasser
2 EL	Weißweinessig
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum

Das Weißbrot entrinden und in einer Schüssel mit kaltem Trinkwasser einweichen.

Die Mandeln mit kochendem Trinkwasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Mandelkerne aus den Häutchen drücken und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Den Knoblauch schälen. Das Weißbrot gut ausdrücken und mit dem Knoblauch und den Mandeln im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Öl untermixen und so viel Trinkwasser dazugeben, dass die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Die Mandelsuppe mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Basilikum waschen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Suppe rühren. Die Suppe zugedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren.

Schnelle Gurken-Lachs-Suppe 🍲 2

1	Gurke
1 EL	Walnussöl
500 ml	Trinkwasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 EL	Friskäse
100 g	Räucherlachs

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Die Gurke in kleine Würfel schneiden, die Hälfte der Würfel in dem Walnussöl kurz andünsten und mit der vorbereiteten Brühe aufgießen. Friskäse unterheben.

5 Minuten vor dem Servieren klein geschnittenen Räucherlachs und den Rest der Gurkenwürfel unterheben.



Kartoffelsuppe 🍲 8

1,5 l	Trinkwasser
6 Würfel	Gemüsebrühe
1	Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 kleines Stück Knollensellerie)
1	Zwiebel
100 g	Speck
1 EL	Öl
1,5 kg	Kartoffeln
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Majoran, getrocknet
¼ TL	geriebene Muskatnuss
	Schnittlauch

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Kartoffeln und Suppengrün schälen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und den Speck in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten. Suppengrün, Kartoffeln, Gewürze und vorbereitete Brühe dazugeben. Einmal aufkochen lassen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Vor dem Servieren mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.



Blumenkohlsuppe mit Shrimps 🍲 4

500 ml	Trinkwasser
500 g	Blumenkohl
20 g	Butter
2 Würfel	Gemüsebrühe
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
2	Eigelb
3 EL	Sahne
100 g	Shrimps

Die Röschen des Blumenkohls abschneiden. In einem Suppentopf Butter auslassen, Blumenkohl zufügen, kurz dünsten und mit Trinkwasser ablöschen. Brühwürfel, Sahne und Milch zufügen und zugedeckt aufkochen, danach 20 Minuten garen. Einige Röschen als Suppeneinlage aus dem Topf nehmen, die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Eigelb in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL Sahne verrühren. Masse in die Suppe rühren. Shrimps und Blumenkohlröschen zufügen und in der Suppe leicht erwärmen, aber nicht erneut kochen.

Kalte Tomatensuppe mit Gin 🍲 6

1,5 l	Trinkwasser
6 Würfel	Gemüsebrühe
1,2 kg	Tomaten
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1 TL	getrocknetes Basilikum
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
3 EL	Gin
1 Bund	Basilikum

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen. Die Tomaten überbrühen, häuten und

entkernen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden, in Öl glasig dünsten. Die Tomatenwürfel zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen und das getrocknete Basilikum unterrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Gin unterrühren. Die Suppe etwas abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blätter – bis auf einige zur Dekoration – fein hacken und unter die Suppe rühren. Die Suppe auf Gläser verteilen und mit Basilikum garnieren.



Gazpacho mit Schafskäse 🍷 4

- 4 Salatgurken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 ml Trinkwasser
- 1 EL Dijon-Senf
- 6 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Dill
- 200 g Schafskäse (Feta)

Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Gurkenhälften in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebeln mit den Gurken mit dem Stabmixer fein pürieren. So viel Trinkwasser dazugeben, dass die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Senf, Zitronensaft, Zucker und Kreuzkümmel untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dill waschen, die Dillspitzen abzupfen, grob hacken und unterrühren. Gazpacho etwa 30 Minuten kühl stellen. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Gazpacho vor dem Servieren nochmals gut durchrühren, auf eisgekühlte Suppenschälchen verteilen und mit den Käsewürfeln bestreuen. Dazu passt Baguette.



ABC-Hühnerminestrone 🍷 8

- 150 g getrocknete, große weiße Bohnen, über Nacht in Trinkwasser eingeweicht
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bouquet garni (Thymian- und Majoranzweige, Petersilienstengel und Lorbeerblatt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2,5 l Trinkwasser
- 10 Würfel Hühnerbrühe
- 200 g Hühnerfleisch
- 350 g Kürbis
- 1 Stange Lauch
- 2 Salbeiblätter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 175 g Broccoli
- 3 kleine Zucchini
- 100 g Buchstabennudeln

Trinkwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Eingeweichte Bohnen abgießen. Mit Trinkwasser bedeckt in einem Topf bei starker Hitze aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Dann abgießen, abspülen und wieder in den Topf geben. Die Hälfte des gehackten Knoblauchs und das Bouquet garni dazugeben, Bohnen mit Wasser bedeckt nochmals aufkochen. Bei niedriger Temperatur 1,5 Stunden köcheln. Dabei kochendes Wasser nachgießen, so dass die Bohnen immer 2,5 cm hoch bedeckt sind. Das Bouquet garni herausnehmen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel fein gehackt hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten etwas weich dünsten. Danach den restlichen Knoblauch dazugeben und unter häufigem Rühren weitere 2 Minuten dünsten. Brühe, Bohnen samt Sud, in Würfel geschnittenes Hühner- und Kürbisfleisch, sowie in feine Ringe geschnittenen Lauch und Salbei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles aufkochen, Temperatur reduzieren, nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Broccoli und Zucchini kleinschneiden, mit den Nudeln einrühren und kochen, bis die Nudeln und das gesamte Gemüse weich sind. Abschmecken und in vorgewärmten Schüsseln anrichten.





Wildpilzsuppe 🍄 6

225 g	Wildpilze (Porcini-, Austern- oder Shitake-Pilze)
450 g	Champignons
25 g	Butter
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1,5 l	Trinkwasser
6 Würfel	Rinder- oder Hühnerbrühe
2 EL	Weizenmehl
2-3 EL	Cognac oder Weinbrand
1	Bouquet garni (Thymian- und Majoranzweige, Petersilienstengel und Lorbeerblatt)
¼ TL	geriebene Muskatnuss
120 ml	Sahne
	Petersilie

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Die Waldpilze feucht abwischen oder waschen und trockentupfen. Die Stiele am Hutansatz abschneiden, die Hüte in dünne Blätter schneiden und beiseite stellen. Stiele und Champignons in einer Küchenmaschine sehr fein hacken..

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zergehen lassen, darin die fein gehackten Schalotten 3 Minuten weich dünsten. Dann die klein gehackten Pilze und den gehackten Knoblauch dazugeben. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten in der eigenen Flüssigkeit dünsten, bis diese völlig verdunstet ist und die Pilze anfangen braun zu werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in den Mixer geben und mit einem Viertel der vorbereiteten Brühe aufgießen. Alles zusammen pürieren. Die restliche Butter im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, die Pilzhüte dazugeben und etwa 5 Minuten andünsten bis sie leicht gebräunt sind. Mit Mehl bestäuben, weitere 3 Minuten braten, dabei gut umrühren. Mit dem Cognac und der restlichen Brühe aufgießen. Bouquet garni, die geriebene Muskatnuss, das Pilzpüree und die restliche Brühe dazugeben. Bedeckt bei niedriger Hitze 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Kurz vor dem Anrichten das Bouquet garni entfernen, die Sahne einrühren und erhitzen. In eine vorgewärmte Terrine geben und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Grüne Spargelcremesuppe 🍷 8

1,5 kg	frischer grüner Spargel
25 g	Butter
1	kleine Zwiebel
1,5 l	Trinkwasser
6 Würfel	Hühnerbrühe
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
120 ml	Sahne
15 g	Speisestärke
3 EL	Trinkwasser
	Kapuzinerkresse-Blüten

Trinkwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Holzige Enden des Spargels entfernen und Stangen in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die kleingehackte Zwiebel und Spargelstücke darin 5 Minuten unter häufigem Rühren dünsten, bis der Spargel hellgrün ist.

Die vorbereitete Brühe zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Spitzen gar sind. Mit einer Schaumkelle 12 bis 16 Spargelspitzen zum Garnieren herausnehmen und abgedeckt beiseite stellen. Die Suppe salzen und pfeffern, dann zugedeckt weitere 20 Minuten garen lassen, bis die Spargelstücke gar sind.

Das Gemüse und einen Teil der Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer zu einer geschmeidigen Konsistenz pürieren. Die Mischung durch ein Sieb wieder in den Topf gießen, dabei mit dem Rücken eines Löffels möglichst viel Flüssigkeit durchdrücken. Im Topf bei mittlerer Hitze wieder aufkochen lassen, dann die Sahne dazugießen. Speisestärke mit 3 EL Trinkwasser verrühren, in die kochende Suppe einquirlen und 2 Minuten leicht andicken lassen. Dann abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln geben, mit den beiseite gelegten Spargelspitzen und Kapuzinerkresse-Blüten verzieren.

*Wenn's Spargel pur gibt:
Nur so viel Wasser nehmen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind. Profis kochen den Spargel gerne stehend im Spezialtopf. Hier garen die „Füße“ im Wasser, die Köpfe hingegen im Dampf.*





Käse-Hackfleisch-Suppe 🍲 4

1	Zwiebel
250 g	Hackfleisch, gemischt
30 g	Butter
1 l	Trinkwasser
250 g	Schmelzkäse
100 ml	Weißwein
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
	Schnittlauch

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter und der Zwiebel in einer Pfanne braten.

Das Trinkwasser und den Wein hinzufügen und gut umrühren. Schmelzkäse einrühren und 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Gewürzen abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Gartengemüse Eintopf 🍲 4

25 g	Butter
1	Zwiebel
1	Schalotte
1	Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 kleines Stück Knollensellerie)
1-2	Knoblauchzehen
2	kleine weiße Rüben
2	große Backkartoffeln
750 ml	Trinkwasser
3	Würfel Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
1	Bouquet garni (Thymian- und Majoranzweige, Petersilienstengel und Lorbeerblatt)
	Salz & weißer Pfeffer aus der Mühle
115 g	grüne Bohnen
400 ml	Milch
	Körner von 2 Maiskolben
175 ml	Sahne
	Röstzwiebeln

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zergehen lassen. Zwiebeln und Schalotten gehackt, Lauch längs halbiert, in feine Ringe geschnitten mit kleingehacktem Knoblauch dazugeben. Unter häufigem Rühren 5 Minuten dünsten bis das Gemüse weich ist. Karotten längs halbieren und in

dünne Scheiben schneiden. Sellerie, weiße Rüben und geschälte Kartoffeln fein würfeln und mit der Brühe in den Topf geben, umrühren und dabei den Bodensatz lösen.

Unter häufigem Rühren aufkochen lassen, Bouquet garni dazugeben, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse fast gar ist.

Dann kleingeschnittene Bohnen, Maiskörner und Milch einrühren und weitere 10 Minuten kochen, bis die Bohnen gar sind. Die Sahne zugießen, abschmecken und die Suppe abermals durchwärmen. Zum Schluss in vorgewärmten Schüsseln, mit knusprigen Röstzwiebeln bestreut, servieren.



Steckrübeneintopf mit Hackbällchen 🍲 6



Steckrüben unter fließendem Wasser bürsten, dünn schälen und schadhafte Stellen abschneiden. Nicht zu lange wässern, sonst verliert das Gemüse die Vitamine und schmeckt fade.

- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 300 g Möhren
- 750 g Steckrüben
- 400 g Kartoffeln
- 4 EL Öl
- 1,2 l Trinkwasser
- 5 Würfel Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 großes Ei
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen. Brot im lauwarmen Trinkwasser einweichen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Möhren, Kartoffeln und Steckrübe schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Etwas Öl im Topf erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und etwa 5 Minuten anbraten, dabei ab und zu umrüh-

ren. Mit vorbereiteter Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln.

Die Zwiebel würfeln. Brot gut ausdrücken, mit Hackfleisch, Ei, Zwiebel und Senf verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 20 Hackbällchen formen. Diese in heißem Öl etwa 10 Minuten braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Hälfte des Gemüses aus dem Topf nehmen. Die Brühe mit übrigem Gemüse pürieren. Entnommenes Gemüse gemeinsam mit den Hackbällchen dazugeben, erwärmen und mit der Petersilie auf Suppentellern anrichten.



Zucchini-Creme-Suppe 🍲 4

- 3 Zwiebeln
- 500 g Zucchini
- 40 g Butter
- 750 ml Trinkwasser
- 1 Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 kleines Stück Knollensellerie)
- 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Zitronensaft
- Croûtons
- Petersilie

Das Trinkwasser mit dem Suppengrün und etwas Salz und Pfeffer aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen. Das gekochte Suppengrün mit der Schaumkelle abschöpfen. Die Zwiebeln schälen, würfeln. Die Zucchini waschen, klein schneiden. Die Butter in einen großen Topf geben. Die Zucchini und Zwiebeln hinzufügen und in der Butter andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben und 10 Minuten leicht kochen. Dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Frischkäse unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, anrichten und mit Croûtons und Petersilie bestreuen.



Karottensuppe 🍷 4

300 g	Karotten
200 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
1 l	Trinkwasser
4	Würfel Gemüsebrühe
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
	Sahne zum Abschmecken
	Petersilie

Karotten und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen. Kartoffeln, Trinkwasser und Brühwürfel hinzufügen und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken weich kochen. Das Gemüse mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern. Vor dem Servieren Petersilie darüber streuen.

Französische Zwiebelsuppe 🍷 4

1,2 l	Trinkwasser
5 Würfel	Fleischbrühe
800 g	Zwiebeln
4 EL	Öl
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Zucker
1 EL	Kümmelpulver
	frisch geriebene Muskatnuss
3	Knoblauchzehen
300 ml	trockener Weißwein
8 Scheiben	Baguette
2 EL	Zitronensaft
200 g	Gruyère (am Stück)

Trinkwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen, beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten.

Zwiebelringe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel und einer Prise Muskatnuss würzen. Zwei Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden und hinzufügen. Mit der Brühe und dem Wein aufgießen und die Zwiebelsuppe bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die restliche Knoblauchzehe schälen und längs halbieren. Die Baguettescheiben toasten und mit



Zwiebeln nach dem Schälen unter kaltem Wasser abspülen - das verhindert, dass beim Zwiebelschneiden das Wasser in den Augen steigt.

dem Knoblauch einreiben. Die Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und in ofenfeste Suppentassen füllen. Den Backofengrill einschalten.

Den Gruyère fein reiben. Die Brotscheiben auf die Tassen verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und unter dem Backofengrill 3 bis 4 Minuten gratinieren.



Melonensuppe mit Minze 🍷 4

- 1 Melone mit grünem Fruchtfleisch
- ½ Melone mit orangenem Fruchtfleisch
- 5-6 Minzeblätter
- 150 ml Muskatellerwein oder weißer Portwein
- 120 ml Trinkwasser
- 1-2 EL Limonensaft
- 2-3 EL feiner Zucker



Kerne aus den Melonen entfernen und Teile des Fruchtfleisches mit einem Kugelausstecher zu kleinen Bällchen formen. Diese zugedeckt kühlstellen.

Das restliche Fruchtfleisch herauslöffeln und mit Minze, Wein, Trinkwasser, Limonensaft und Zucker mit dem Stabmixer pürieren. Zugedeckt kühl stellen.

Melonensuppe auf vier gekühlte Schalen verteilen. Darauf die Melonenbällchen arrangieren.

Geeiste Tomaten-Orangensuppe 🍷 4

- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 mittelgroße Karotte
- 1,25 kg Tomaten
- 1 Orange
- 1 Bouquet garni (Thymian- und Majoranzweige, Petersilienstengel und Lorbeerblatt)
- 250 ml Trinkwasser
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 120 ml Orangensaft
- Minzweige
- Eiswürfel

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel und Karotte schälen, hacken und darin 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis die Zwiebel weich ist.

Tomaten vierteln und entkernen, Orange schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Bouquet garni in den Topf geben. Bei niedriger Hitze zugedeckt etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Dabei ab und zu umrühren. Tomatenmischung durch ein Sieb pürieren. Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe abkühlen und im Kühlschrank durchkühlen lassen. In Trinkbecher geben, nach Belieben mit Eiswürfeln und Minze garnieren.



Süße Sonnenuntergangssuppe 🍷 2

- 50 g Zucker
- 4 EL Trinkwasser
- 1 kleine Ananas
- 7 EL Limonensaft
- 1 Mango
- 1 Papaya

Zucker und Trinkwasser in einem kleinen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Ananas schälen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit 1 EL Limonensaft und 3 EL Zuckersirup im Mixer weich pürieren. In einer kleinen Schüssel zugedeckt kühl stellen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch am Kern entlang abschneiden. In den Mixer geben und mit 3 EL Limonensaft und 2 EL Zuckersirup weich pürieren. In einer kleinen Schüssel zugedeckt kühlstellen. Die Papaya halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch vollständig von der Schale abkratzen. Mit dem restlichen Limonensaft und dem Zuckersirup fein pürieren. Danach in einer kleinen Schüssel zugedeckt kühl stellen. Die Frucht- und Gemüsepürees abwechselnd in hellen und dunklen Schichten mit Obstgarnitur anrichten.

Mango-Endivien-Salat 2

½ Kopf	Endiviensalat
1	große Karotte
	Sojasprossen
3	Frühlingszwiebeln
1	Mango

Für die Salatsauce:

3 EL	Trinkwasser
2 EL	Balsamico, weißer
1 EL	Senf
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
1 ½	Orange
1 EL	Limettensaft
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
	Chilipulver

Die Endivie in Streifen schneiden, waschen und in lauwarmem Trinkwasser 10 Minuten ziehen lassen. Die Karotte raspeln, die Sprossen verlesen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Mango schälen und in Streifen schneiden. Für die Salatsauce Trinkwasser, gepressten Orangensaft, Olivenöl, Limettensaft, Honig, weißen Balsamico, 1 Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer zusammenrühren. Die Salatzutaten mischen und die Salatsauce untermengen.

Salat mit Putenbruststreifen 4

450 g	Putenbrustfilet
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Butterschmalz

Für den Salat:

1	Römersalatherz
½ Kopf	Eisbergsalat
½ Bund	Radieschen
½	Salatgurke
je ½	rote, gelbe und grüne Paprikaschote
1 Kästchen	Kresse
12	Cocktailtomaten
2	rote Zwiebeln
1 Päckchen	Fetakäsewürfel mit Kräutern

Für die Salatsauce:

100 ml	Balsamico, hell
180 ml	Trinkwasser
4 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
2 TL	Zucker
2 EL	Kräuter der Provence

Putenbrustfilet in Streifen schneiden, würzen und in Butterschmalz anbraten, beiseite stellen.

Vom Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen und in Streifen schneiden, in ein Sieb geben. Das Römersalatherz ebenfalls in dünne Streifen schneiden, zum Eisbergsalat geben. Den Salat gut durchwaschen.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen und die Gurke waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Alles zum vorbereiteten Salat geben und gut durchmischen.

Für die Salatsauce das Trinkwasser mit dem Balsamico, Salz und Zucker gut verrühren. Das Olivenöl gut unterschlagen und die Kräuter untermengen.

Den Salat portionsweise auf Teller verteilen und mit etwas Kresse bestreuen. Mit der vorbereiteten Marinade beträufeln. Die Cocktailtomaten halbieren und je 3 Stück auf einen Teller geben. Die gebratenen Putenbruststreifen und die Fetawürfel darauf verteilen und servieren.



Radieschen blühen auf, wenn man sie mit einem scharfen, spitzen Messer von oben nach unten, schräg und blättrig einschneidet und mit dem Laub 2-3 Stunden in kaltes Wasser legt.

Kartoffelsalat mit Käse

1,5 kg	festkochende Kartoffeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen
250 ml	Trinkwasser
1	Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 kleines Stück Knollensellerie)
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
150 g	Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler
50 g	Feldsalat

Für die Salatsauce:

150 g	Salatmayonnaise
150 g	Naturjoghurt
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Essig
3	hartgekochte Eier
2 EL	Schnittlauchröllchen

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen, abgießen, kurz abschrecken und pellen, danach abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.

Das Trinkwasser mit dem Suppengrün und etwas Salz und Pfeffer aufkochen, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das gekochte Suppengrün mit der Schaumkelle abschöpfen. Die Gemüsebrühe über die Kartoffeln und Frühlingszwiebeln gießen, etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Radieschen putzen, waschen, achteln. Den Käse in kurze Streifen schneiden. Die Radieschen und den Käse unter die Kartoffeln mischen.

Für die Sauce die Mayonnaise mit dem Joghurt und Essig verrühren, mit Pfeffer würzen und unter den Salat heben. Etwa eine Stunde ziehen lassen.

Die Eier pellen, in Stücke schneiden und auf den Salat geben. Kurz vor dem Servieren den Salat mit den Schnittlauchröllchen und mit dem Feldsalat dekorieren.



Wussten Sie, dass eine Kartoffel zu 78 % aus Wasser besteht?



Italienischer Nudelsalat

160 g	Nudeln (Farfalle)
40 g	getrocknete Tomaten, ohne Öl
10	grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
250 g	Rucola

Für die Salatsauce:

100 ml	Trinkwasser
½ TL	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	etwas flüssigen Süßstoff
	Pfeffer
	Oregano
1	Knoblauchzehe
3 EL	Balsamico, hell
4 TL	Olivenöl

Die Nudeln kochen, den Rucola in kleine Streifen schneiden, Oliven dritteln und die Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen, über den Salat geben und kühl stellen.



Quiche Lorraine | 6

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl
2	Eigelb
1 Prise	Salz
8 EL	Trinkwasser
250 g	Butter

Für den Belag:

200 g	geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
250 g	Schinkenspeckwürfel
1 EL	Butter
8	Eier
500 ml	süße Sahne
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	geriebene Muskatnuss



Will man testen, ob Eier noch frisch sind, legt man sie einfach in ein mit Wasser gefülltes Glas. Sinken sie ab, sind sie noch frisch.



Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eigelb, Salz, Trinkwasser und Butter hinzufügen. Alles mit dem Handrührgerät zunächst kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe verrühren. Anschließend auf der Arbeitsfläche mit der Hand zu einem gatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, am Rand etwas hochdrücken, so dass ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 Minuten bei ca. 180°C backen.

Für den Belag die Speckwürfel in Butter andünsten und abkühlen lassen. Käse, Eier und süße Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Belag auf dem vorgebackenen Boden verteilen und bei 180°C ca. 25 Minuten fertig backen.

Kasseler im Sauerkrautteig | 8

1,5 kg	Kasseler (ohne Knochen)
500 g	Sauerkraut
300 g	Roggenmehl
1 EL	Honig
1 Würfel	frische Hefe (ca. 40 g)
300 ml	lauwarmes Trinkwasser
550 g	Weizenvollkornmehl (Typ 1050)
1 TL	Salz

Das Sauerkraut in ein Mulltuch geben, auspressen, den Saft dabei auffangen. Den Saft mit ca. 200 ml warmen Trinkwasser auffüllen, mit Roggenmehl verrühren, mit einem Küchentuch bedecken und 4 Stunden, am besten über Nacht, bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Das Sauerkraut hacken, in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Den Honig unterrühren, die Honig-Sauerkraut-Masse abkühlen lassen.

Die Hefe in eine Schüssel bröseln und mit 100 ml lauwarmen Trinkwasser verrühren. Dann das Sauerkraut, den Roggenmehlansatz, das Weizenvollkornmehl und Salz hinzufügen und alles zu einem festen Teig verkneten. Eine Kugel formen und diese zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert hat (ca. 1 Stunde). Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Platte ausrollen und um das Kasselerfleisch wickeln.

Dabei die Nahtstellen fest zusammendrücken. Den Braten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 1,5 Stunden bei 180-200 °C backen. Dazu frisches Roggenbrot und saure Gurken reichen.

Pfarrer Kneipp schrieb über das Krautwasser: „Ein treffliches Hausmittel, das selbst dem Ärmsten nicht abgeht. Das Sauerkrautwasser heilt die ältesten Schäden (z.B. Magengeschwüre).“



Karpfenfilet nach Winzer Art

Für die Salzkartoffeln:

600 g Kartoffeln
1 TL Salz

Für den Fisch:

800 ml Trinkwasser
2 Zwiebeln
1 Möhre
200 g Sellerie
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
1 Prise Zucker
1 EL Salz
400 ml trockener Weißwein
100 ml Spritessig
1 kg Karpfenfilet

Für den Sahne-Meerrettich:

1 großer Apfel
2 EL Zitronensaft
150 ml Sahne
50 g Mayonnaise
Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 kl. Glas Meerrettich

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit Salz und Trinkwasser kochen.

Am besten eignen sich Eiswürfel zum Kühlen von Fisch, Fleisch und andere leicht verderbliche Waren.



Für den Fisch das Trinkwasser mit den Zwiebeln, der geschälten Möhre, dem geschälten Sellerie, den Lorbeerblättern, Pimentkörner, dem Zucker und Salz in einem großen, flachen Topf zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Den Weißwein und den Essig hinzufügen und kräftig abschmecken. Das Karpfenfilet portionieren und in dem Sud ca. 6 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Sahne schlagen, mit der Mayonnaise, Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker vermischen und mit dem Meerrettich abschmecken.

Die Fischfilets aus dem Sud nehmen, mit Sahne-Meerrettich und Salzkartoffeln servieren.



Gänsebrust auf Kartoffeln

1 Gänsebrust mit Knochen (850 g)
Salz & Pfeffer aus der Mühle
1-2 TL getrockneter Majoran
125 ml Trinkwasser
3 große Zwiebeln
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 Feigen
2 TL Rosmarin

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Haut der Gänsebrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Das Fleisch würzen und mit der

Hautseite nach unten in einen Bräter legen, kochendes Trinkwasser zugießen. Die Gänsebrust zugedeckt in den Backofen stellen und 30 Minuten schmoren lassen. Inzwischen die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und klein würfeln, Feigen in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und dem Rosmarin vermischen. Die Gänsebrust herausnehmen. Die Kartoffeln, Zwiebeln und Feigen in den Bräter geben. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben darauflegen. Alles im Backofen bei 180°C eine Stunde garen, bis die Haut der Gänsebrust knusprig ist. Dabei häufig mit dem Bratenfond übergießen.

Berliner Brot 🍞 16

100 g	Haselnüsse, ganze
100 g	Mandeln, ganze, ungeschälte
500 g	Weizenmehl (Typ 405)
500 g	Zucker
3 EL	Kakaopulver
2 TL	Zimt
1 TL	Nelken, gemahlen
1 EL	Backpulver
150 ml	saure Sahne
4	Eier
100 g	Puderzucker
2 EL	heißes Trinkwasser

Haselnüsse und Mandeln in grobe Stücke hacken. Mehl, saure Sahne und Eier in eine große Rührschüssel geben. Nüsse, Zucker, Kakao, Zimt, Nelken und Backpulver dazugeben. Den Teig verkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Bei 200°C für 20-30 Minuten backen. Inzwischen aus Puderzucker und Wasser einen glatten Guss anrühren. Nach dem Backen das Berliner Brot noch heiß mit Zuckerguss bestreichen und in Stücke schneiden.



Sonntagsbrötchen 🍞 8

300 g	Weizenmehl (Typ 405)
1 Päckchen	Trockenhefe
½ TL	Salz
1 TL	Zucker
1 EL	Öl
200 ml	Trinkwasser, lauwarm
1	Ei zum Bestreichen

Mehl, Trockenhefe, Salz, Zucker trocken miteinander mischen. Das Öl mit dem lauwarmen Trinkwasser zugeben.

Mit der Küchenmaschine 5 Minuten auf höchster Stufe kneten oder mit der Hand 10 Minuten kräftig kneten. Der Teig sollte sich leicht, trocken und pudrig anfühlen. Je nachdem, ob der Teig zu fest oder zu weich ist, vorsichtig und Esslöffelweise Trinkwasser oder Mehl zugeben und unterkneten.

Den Teig in kleine Stücke teilen, diese mit der hohlen Hand in kreisenden Bewegungen zu Brötchen formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und an einem warmen Ort, unter einem Tuch, solange gehen lassen, bis die Brötchen die doppelte Ausgangsgröße haben.

Den Herd auf 200°C vorheizen.

Das Ei mit etwas Trinkwasser verschlagen und die Brötchen damit bestreichen. Nach Belieben können die Brötchen mit Mohn, Sesam oder Käse bestreut werden.

Wenn die Temperatur im Herd erreicht ist, eine große Tasse Wasser in die Fettpfanne oder auf den Herdboden schütten und sofort die Brötchen auf mittlerer Schiene einschieben.

Ca. 15-20 Minuten backen und die fertigen Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Kartoffelbrot 🍞 6

350 g	Weizenmehl (Typ 1050)
30 g	frische Hefe
1 TL	Zucker
4 EL	lauwarmes Trinkwasser
200 g	Kartoffeln, geschält gewogen
1 TL	Salz
1 EL	neutrales Öl
150 ml	lauwarmes Trinkwasser
50 g	Mehl extra zum Kneten

Zuerst Kartoffeln kochen, etwas auskühlen lassen, schälen, anschließend reiben oder durch die Kartoffelpresse drücken.

Mehl abwiegen, in eine große feuerfeste Backschüssel geben, mit der Hand in die Mitte vom Mehl eine tiefe Mulde eindrücken.

Die Hefe etwas zerbröckelt in die Vertiefung einfüllen, 1 TL Zucker darüber streuen und mit 4 EL lauwarmen Trinkwasser etwas vermischen. Vom Mehtrand wenig Mehl darüberstäuben und unterrühren.

Das Ganze mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten zum Gären stehen lassen.

Anschließend Salz, Öl und die vorbereiteten Kartoffeln zum Mehl geben.

Mit den Knethaken des Handrührgerätes alles zusammen zu einem Teig rühren. Anschließend den Brotteig noch mindestens 5 Minuten auf dem Tisch durchkneten, bis er nicht mehr klebt und schön elastisch und glatt ist. Dazu immer wieder etwas Mehl auf die Tischplatte unter den Teig streuen und kneten.

Den Boden der Backschüssel wiederum mit Mehl austreuen, den Teig in die Schüssel setzen. Diesen Brotteig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort bis zum doppelten Teigvolumen aufgehen lassen. Den Teig erneut auf der Tischplatte kräftig durchkneten. Eine beliebige Brotform (rund, oval oder länglich) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech legen und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Anschließend die gesamte Oberfläche mit lauwarmen Wasser einpinseln, mit etwas Mehl bestreuen. Auf den Boden des Backofens eine feuerfeste Schüssel mit etwa einem Liter kaltem Wasser stellen.

Den Backofen auf 250°C (Ober-/Unterhitze) zunächst 10 Minuten backen. Die Backofentür öffnen, um etwas vom entstandenen Wasserdampf abzulassen.

Die Backofentemperatur auf 210°C zurückschalten, das Kartoffelbrot etwa 40-45 Minuten fertig backen.

Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.



Mehrkornbrot 🍞 6

400 g	Weizenmehl (Typ 405)
400 g	Dinkelmehl
75 g	Leinsamen
125 g	Hirse
50 g	Haferflocken
1 EL	Gewürzmischung für Brot (Koriander, Kümmel, Fenchel)
1 Würfel	frische Hefe (ca. 40 g)
700 ml	Trinkwasser
2 TL	Salz
3 EL	Zucker

Die Hefe mit Salz und Zucker im warmen Trinkwasser auflösen. Am besten geht das mit dem Stabmixer. In eine große Schüssel die beiden Mehlsorten, Leinsamen, Hirse sowie das Brotgewürz geben und alles ein wenig verrühren. Es können auch beliebige andere Sorten Körner genommen werden, wie z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne usw.

Die in Trinkwasser aufgelöste Hefe zum Mehl geben und alles gut verkneten. Eventuell etwas mehr Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig in eine gefettete Backform geben und mit Wasser bepinseln. Darauf die Haferflocken streuen. Die Brotform in den kalten Backofen geben. Auf 190°C einstellen, 60 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Danach das Brot sofort aus der Form holen und auf einem Rost auskühlen lassen.



Beeren-Grütze 🍷 4

- 250 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 250 g frische oder gefrorene Brombeeren
- 400 ml Trinkwasser
- 80 g Zucker
- 5 Nelken
- 1 Zimtstange
- 40 g Speisestärke

Gefrorene Früchte auftauen lassen, frische Früchte vorsichtig waschen. Mit der Hälfte des Trinkwassers, dem Zucker und den Gewürzen 8 Minuten garen. Speisestärke mit restlichem Wasser verrühren, zu den Früchten geben und in 2 Minuten aufkochen. Vor dem Servieren erkalten lassen und die Gewürze entfernen.

Erdbeer-Tiramisu 🍷 4

- 400 g Erdbeeren
- 2 TL lösliches espressopulver
- 4 EL Trinkwasser
- 500 g Mascarpone
- 750 g Magerquark
- 150 g Löffelbiskuits
- 100 ml Mandellikör (Amaretto)
- 150 ml süße Sahne
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Kakaopulver

Das Trinkwasser kochen, das espressopulver darin auflösen.

Mascarpone mit dem Quark, süße Sahne, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät mit Rührbesen verrühren.

Die Löffelbiskuits in eine flache Form legen und mit dem Espresso und Mandellikör beträufeln. Die Erdbeeren (bis auf einige Früchte zum Verzieren) auf die Löffelbiskuits geben. Die Mascarpone-Quarkcreme darauf verteilen. Ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Tiramisu mit Kakao bestäuben, mit den restlichen Erdbeeren und nach Belieben mit Zitronenmelisse verzieren.



Vor der Verarbeitung sollten Erdbeeren vorsichtig in einer Schüssel mit Wasser gewaschen und anschließend trockengetupft werden. Erst danach die Blätter entfernen, da die Erdbeeren sonst zu viel Wasser aufnehmen und der Geschmack leidet.

Omas Zitronenspeise 🍷 4

4	große Eier
100 g	Zucker
	abgeriebene Zitronenschale
7 EL	Zitronensaft
10 g	Gelatine
4 EL	Trinkwasser
150 g	süße Sahne
1 Päckchen	Vanillezucker

Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale solange verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Zitronensaft unterrühren. Die Gelatine in dem Trinkwasser in einem kleinen Topf einweichen, auf ca. 50°C erhitzen, auflösen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelb-Zucker-Masse heben. 1 EL der Zitronenmasse in die Gelatine geben, kurz verrühren und dann die Gelatine tropfenweise mit dem Schneebesen zügig unter die gesamte Masse rühren. Die Zitronenspeise in Gläser füllen und kurz im Kühlschrank fest werden lassen. Abschließend die süße Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Auf die Zitronenspeise geben und mit Zesten dekorieren.



Saftige Fruchtschnitten 🍷 16

4	Eier
200 g	Zucker
200 g	Backmargarine (oder Butter)
200 g	Weizenmehl (Typ 405)
1 Päckchen	Backpulver
2 Päckchen	Sahnesteif
800 g	gemischte Früchte in Stücken (z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Bananen, Mandarinen)
3 Päckchen	Tortenguss
750 ml	Trinkwasser
4 EL	Zucker

Die Eier mit dem Zucker und der Backmargarine in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und hinzufügen, unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Den Boden auskühlen lassen, das Backpapier abziehen und den Boden auf ein Brett legen. Einen viereckigen Tortenrahmen um den Boden legen. Den Boden mit Sahnesteif bestreuen, damit er nicht durchweicht. Die Früchte auf dem Boden verteilen. Den Tortenguss mit dem Trinkwasser und den 4 EL Zucker nach Packungsanleitung zubereiten und auf den Früchten verteilen.



Crème Caramel 🍷 4

120 g	Zucker
1	Vanilleschote
300 ml	Milch
2	Eier
2	Eigelb
2 EL	Trinkwasser

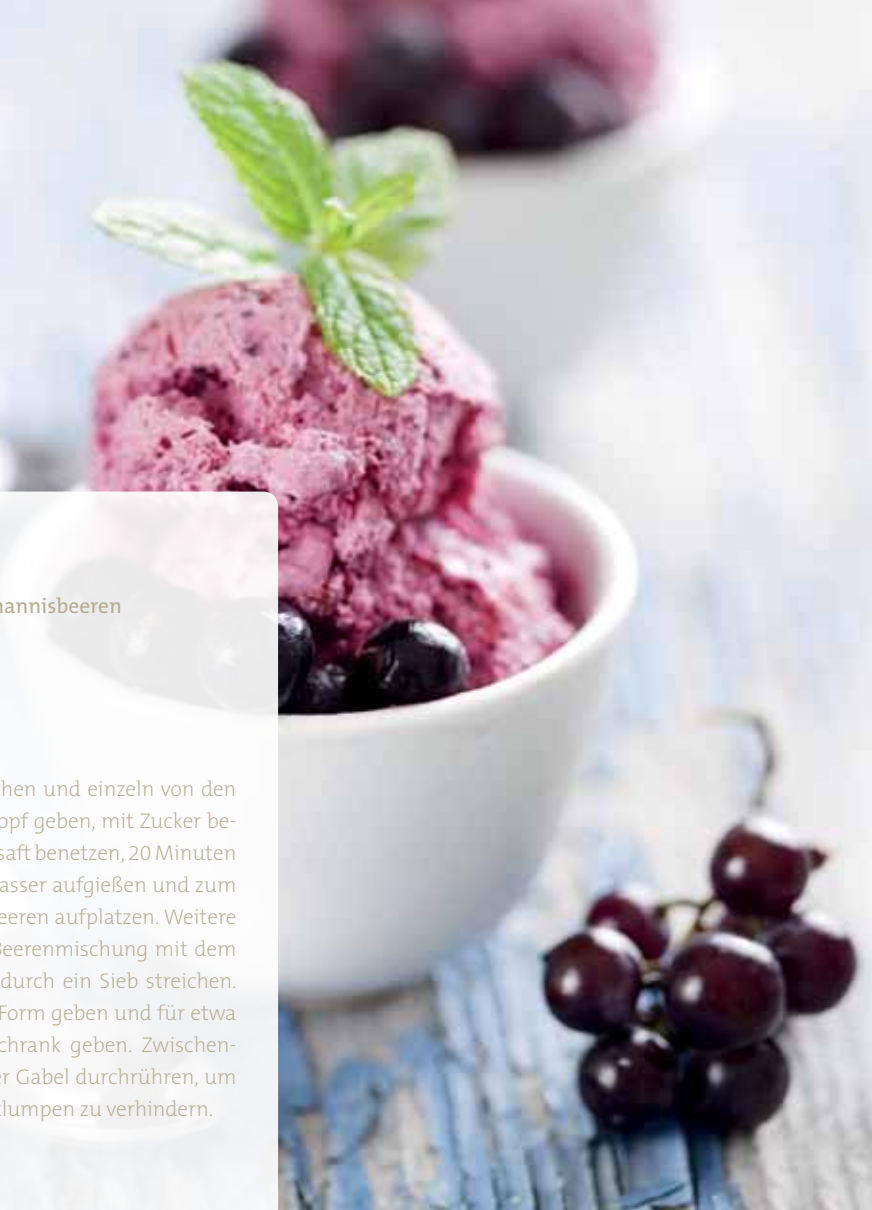
70 g Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. 2 EL Wasser hinzufügen und köcheln, bis sich der Karamell vollständig gelöst hat. Karamell in 4 ofenfeste Förmchen füllen und fest werden lassen. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Eine

Auflaufform 3 cm mit Wasser füllen und in den Ofen stellen. Die Vanilleschote mittig aufschneiden und das Mark herauschaben. Milch, Vanilleschote und -mark sowie die restlichen 50 g Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Anschließend Vanilleschote entfernen. Eier und Eigelb verquirlen. Die Vanilmilch langsam unterrühren. Die Mischung in die Förmchen verteilen und diese in die Auflaufform stellen. Die Masse im Wasserbad im Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen. Die Crème ca. 3 Stunden abkühlen lassen. Mit dem Messer die Crème von den Förmchen lösen und auf einen Teller stürzen.

Cassis-Sorbet 🍷 4

300 g	schwarze Johannisbeeren
100 g	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft
200 ml	Trinkwasser
20 ml	Cassislkör

Die Johannisbeeren waschen und einzeln von den Stielen zupfen. In einen Topf geben, mit Zucker bestreuen und mit Zitronensaft benetzen, 20 Minuten ziehen lassen. Mit Trinkwasser aufgießen und zum Kochen bringen, bis die Beeren aufplatzen. Weitere 5 Minuten köcheln. Die Beerenmischung mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Masse in eine flache Form geben und für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank geben. Zwischen durch ab und zu mit einer Gabel durchrühren, um das Entstehen großer Eisklumpen zu verhindern.



Süßer Wassertropfen 🍷 30

250 ml	Trinkwasser
60 g	Butter
1 Prise	Salz
190 g	Mehl
4	Eier (insgesamt ca. 240 g)

Für die Füllung und Garnierung:

400 ml	süße Sahne
2 Päckchen	Sahnesteif
100 g	Himbeeren
2 Päckchen	Vanillezucker
	Puderzucker

Das Trinkwasser mit der Butter und dem Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Das Mehl dazugeben, mit einem Holzlöffel unterrühren, bis sich ein Teigkloß bildet. Am Topfboden bleibt nur ein dünner weißer Teigbelag.

Den Teigkloß in eine Schüssel geben, nach und nach einzeln die Eier unterrühren, bis der Teig glatt und glänzend ist.

Den Backofen auf 230°C vorheizen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und Tropfen auf ein Backblech spritzen (ungefettet!). Ist kein Spritzbeutel vorhanden, kann der Teig auch mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf das Backblech gesetzt werden.

Die Tropfen auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. ½ Tasse Wasser auf den Boden des Backofens schütten, damit sich starker Dampf im Inneren des Ofens bilden kann, der das Aufgehen des Gebäcks unterstützt. Die Tropfen 13-15 Minuten backen. Während der Backzeit darf der Backofen unter keinen Umständen geöffnet werden, da sonst das Gebäck zusammenfällt.

Die gebackenen Tropfen abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer halbieren. Mit dem Handrührgerät die süße Sahne mit dem Sahnesteif und dem Vanillezucker steif schlagen. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle geben und auf die unteren Tropfenhälften spritzen. Auf einige Sahnepupfen je eine Himbeere legen. Die Tropfendeckel aufsetzen und die süßen Tropfen mit Puderzucker bestäuben.





Erdbeer-Kokos-Marmelade 🍷 6

1 kg	Erdbeeren
100 ml	Trinkwasser
100 ml	Kokosmilch
100 g	Kokosraspeln
500 g	Gelierzucker 2:1
1 Päckchen	Zitronensäure

Die Erdbeeren waschen, in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel etwas zerstampfen, so dass noch ausreichend Fruchtstücke vorhanden bleiben.

Alle weiteren Zutaten zugeben. In einem Topf sprudelnd aufkochen und 3 Minuten weiterkochen.

In der Zwischenzeit die Marmeladengläser und die Deckel mit kochendem Wasser übergießen, so dass diese danach keimfrei sind. Die heiße Marmelade in Gläser füllen und sofort verschließen.

Zucchini-Apfel-Marmelade 🍷 6

500 g	kleine Zucchini
500 g	Äpfel
500 g	Gelierzucker 2:1
2 EL	Zitronensaft
3 Blätter	Minze, frische
50 g	Zucker
2 EL	Trinkwasser

Die Zucchini (ungeschält) grob würfeln und mit den vorbereiteten, entkernten Äpfeln in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft verrühren und 5-10 Minuten quellen lassen.

Nach Packungsanleitung den Gelierzucker zum Kochen bringen.

Die vorsichtig gewaschenen Minzeblättchen hacken. Den Zucker mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kräftig aufkochen. Vom Herd nehmen und die gehackten Minzeblättchen einlegen. Die Zuckerlösung samt der Minze nach beendeter Kochzeit in die Apfel-Zucchini-Masse sorgfältig einrühren.

Sofort in vorbereitete Gläser füllen und heiß verschließen.

Bananen-Marmelade 🍷 6

900 g	Bananen ohne Schale gewogen
2	Zitronen
125 ml	Trinkwasser
500 g	Gelierzucker 2:1

Die Zitronen auspressen. Die Bananen am besten mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerkleinern (nicht im Mixer). Mit dem Zitronensaft und den anderen Zutaten vermischen und zum Kochen bringen, ca. 4 Minuten kochen lassen. Noch heiß in Gläser füllen und verschließen. TIPP: Je älter die Bananen, desto besser die Marmelade.



Man glaubt es kaum, aber eine Banane hat tatsächlich einen Wassergehalt von 75 %.

Impressum

MIDEWA GmbH
Bahnhofstraße 13
06217 Merseburg
Telefon 0 34 61 / 352-0
Telefax 0 34 61 / 3 52 3 25
E-Mail info@midewa.de

Herausgeber und Copyright

Veolia Wasser GmbH

Rezepte

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Veolia Wasser-Gruppe
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bildnachweise

Veolia Wasser GmbH/Torsten Proß
[istockphoto.de](https://www.istockphoto.de)
[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Druck

Gedruckt auf Recyclingpapier

www.midewa.de

MIDEWA ist ein Unternehmen der Veolia Wasser GmbH



 **VEOLIA**
WASSER