

Zucchini-Curry mit asiatischem Salat & Vanilleeis mit heißen Beeren

In keinem Monat ist das Angebot regionaler Gemüsesorten vielseitiger als im August. Zucchini ist ein beliebtes Sommergemüse. Das zur Kürbisfamilie gehörende Gewächs ist kalorienarm, gesund und ein Allrounder in der Küche. Weiteres Saisonales Gemüse im August: Salatgurke, Radieschen, Auberginen, Brokkoli, sowie verschiedene Kohlsorten. Die Liste ist noch viel länger... Auch wenn du auf saisonales Obst setzen möchtest, wirst du in keinem anderen Monat eine größere Auswahl finden. Nutze vor allem die Beerenzeit für ein paar tolle Rezepte!

Zucchini-Curry (Zutaten für ca. 10 Portionen):

- 1 kg Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Kokosöl
- Currypulver oder -paste
- 2-3 Dosen Kokosmilch
- Etwas Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Petersilie
- 1 kg Langkornreis



Zubereitung

- (1) Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
- (2) Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- (3) 4 EL Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und ca. 3 EL Curry kräftig würzen.
- (4) Alles mit Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren und das Curry 5-10 Minuten einköcheln lassen. Mit dem fertigen Reis vermischen, ggf. nachwürzen, mit Petersilie bestreuen und genießen!

Asiatischer Salat mit Edamame:

Blattsalat (beliebige Sorte)
2 Hand voll Chinakohl
250 g gefrorene Edamame (grüne Sojabohnen)
1 Bund Radieschen
1 Salatgurke
1 kleiner Bund Koriander
Sesamkerne (weiß und/oder schwarz)

Für das Dressing:

10 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
2,5 TL Sesamöl
3 EL Sojasoße
1-2 TL Zucker
etwas Ingwer (gerieben)

Zubereitung:

- (1) Gemüse waschen. Chinakohl klein schneiden. Salatgurke der Länge nach halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Korianderblätter vom Bund abzupfen.
 - (2) Die Edamame in einem mittelgroßen Topf mit kochendem Salzwasser 3-4 Minuten kochen. Dann abgießen und die Edamame unter kaltem Wasser kurz abspülen.
 - (3) Edamame, Radieschen, Gurke, Chinakohl, Salat und Koriander in eine Schüssel geben und vermischen.
 - (4) Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und über den Salat erteilen. Mit Sesamkernen garnieren und fertig ist der asiatische Salat mit Edamame.
-

Vanilleeis mit heißen Beeren:

Vanilleeis
Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren)
Zucker
Puderzucker
Etwas Wasser
Streudeko zum verzieren (z.B. Schokostreusel)



Zubereitung:

- (1) Beeren waschen und mit etwas Wasser und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Für 5 Minuten köcheln lassen.
- (2) Je eine Kugel Vanilleeis mit jeweils einem Löffel Beerenauce beträufeln. Den Nachtisch nach Belieben z.B. mit Puderzucker und Schokostreusel verzieren.