

Urlaubsküche -2016
raffiniert und schnell für
Ferienhaus & Outdoor

Dattelcreme mit Baguette

Nektarinen-Gazpacho

Kalte Gurkensuppe mit Crostini

Avocado mit Gemüsefüllung

Spinatsalat mit Datteln und Ziegenfrischkäse

Ofentortilla mit Allerlei

Pasta mit gegrilltem Gemüse

Lachfilet mit Olivenfüllung

Dattelcreme

125 g Datteln
(getrocknet, entkernt) mit
1 Knoblauchzehe pürieren.

200 g Frischkäse und
200 g Schmand unterrühren. Mit
1 TL Harissa (Paste oder Gewürz) und
½ TL Salz
Chili
½ TL Curry und
½ TL Kreuzkümmel würzen. Mit
Zitronensaft und
Zucker abschmecken und servieren.

Nektarinen-Gazpacho

Für 4-6 Portionen

1 rote Paprikaschoten
2 Stangen Sellerie
1 roter Zwiebel
300 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 rote Pfefferschote
300 g Nektarinen

schälen, vierteln, entkernen.
putzen, entfädeln. Beides mit
und
grob schneiden.
entkernen und grob schneiden. Von
das Fleisch grob schneiden.

350 g kaltem Wasser
1 TL mildem Currypulver
1-2 EL Sherry-Essig
1-2 EL Limettensaft
1 TL Salz
Pfeffer
Zucker

Vorbereitete Zutaten mit
mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit
und
und
und
würzen. Mit
und
abschmecken.

3 EL Pinienkerne

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten,
abkühlen lassen und grob hacken.
von den Stielen zupfen.

6 Stiele Koriandergrün

Olivener Öl

Suppe eventuell erneut aufmixen und in Gläser
anrichten. Suppe mit
beträufeln und mit Pinienkernen und
Koriandergrün bestreuen und servieren.

Gurkensuppe mit Crostini

Für 4 Portionen

1	Salatgurke	schälen und grob würfeln. Im Standmixer oder einem Pürierstab zusammen mit
500 ml	Kefir	fein pürieren. Suppe mit
2 TL	Apfelessig	und
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.
		Für die Crostini
½	Ciabatta	in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten knusprig rösten, auf Küchentuch abtropfen lassen mit
	Salz	bestreuen.
½	Gurke	längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
200 g	geräucherter Lachs	fein würfeln.
4	Radieschen	putzen, ebenfalls fein würfeln.
2	Frühlingszwiebeln	putzen, in sehr feine Ringe schneiden.
1 Bd.	Dill	abzupfen und fein hacken. 1 EL für die Deko zur Seite legen.
		Alle Zutaten mit
1 EL	Gin	und
1-2 EL	Chiliöl	und
2 TL	Zitronensaft	mischen, mit
	Salz	
	Pfeffer	würzen.
		Zum servieren Suppe nochmals mit einem Pürierstab
		Aufschäumen und auf Teller oder Tassen verteilen, mit Dill
		bestreuen. Crostini mit Lachstatar belegen und nach Wunsch
		mit
	roten Pfefferbeeren	garnieren und servieren.

Avocado mit Gemüsefüllung

Für 4 Portionen

½	rote Paprika	und
½	gelbe Paprika	und
2	Eiertomaten	putzen, waschen und fein würfeln.
2	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
3	Zweige glatte Petersilie	waschen, Blätter abzupfen.
1	Knoblauchzehe	pellieren, pressen und mit
2 TL	Kapern	
1-2 EL	Zitronensaft	
3-4 EL	Olivenöl	
	Salz, Pfeffer	
	Honig	zu einem Dressing vermischen.
2	Avocados (reif)	längs halbieren oder vierteln. Vom Stein lösen
		Mit
	Zitronensaft	einreiben und mit
	Salz	würzen. Die Gemüsefüllung auf die Avocados
		füllen mit
	Crème di balsamico	garnieren und servieren.

Spinatsalat mit Datteln, und Ziegenfrischkäse

Für 4-6 Portionen

1	rote Zwiebel	in feine Ringe schneiden,
1	Knoblauchzehe	pelln und pressen,
100 g	Datteln	entsteinen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Zutaten mit
1 EL	Weißweinessig	vermischen und 20 Minuten ziehen lassen, abgießen, Flüssigkeit auffangen.
30 g	Butter	mit
1 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen,
2	kleine Pitabrote	in 4 cm große Stücke reißen,
75 g	Mandeln	grob hacken,
1	Knoblauchzehe	pelln und halbieren, alles unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Mit
½ TL	Chiliflocken	und
¼ TL	Salz	würzen und beiseite stellen.
2	Eiertomaten	in Scheiben schneiden, in einer Pfanne von beiden Seiten kurz braten, dabei mit
	Salz	
	Pfeffer	und
	Zucker	würzen.
200 g	junge Blattspinatblätter	und
3	Stiele Minze	verlesen, waschen und trocken schleudern. In eine große Schüssel geben, Pita-Mandelmischung, Datteln, Zwiebeln zugeben.
2-3 EL	Olivenöl	Aufgefangene Flüssigkeit mit
2 EL	Zitronensaft	und
	Salz	mischen, mit
	Pfeffer	
	Zucker	würzen. Zu den Spinatblättern geben, auf eine Platte oder Teller geben, mit gebratenen Tomaten anrichten und nach Wunsch mit zerbröseltem
	Ziegenfrischkäse	oder
	gebratenem Bacon	garnieren und servieren.

Ofentortilla mit Allerlei

Für ca. 40 Stücke

<p>Backpapier Olivenöl</p> <p>1 Knoblauchzehe, zerdrückt 4 Frühlingszwiebel, gehackt 1 grüne Paprika, in Würfel 1 rote Paprika, in Würfel 1 EL Olivenöl</p> <p>400 g Kartoffel, gekocht Pellkartoffeln, geschält, gewürfelt</p> <p>5 Eier, Kl. M 100 g saure Sahne 175 g mittelalter Gouda, gerieben</p> <p>3 EL Schnittlauchröllchen</p> <p>Salz Pfeffer</p> <p>Holzspießen</p>	<p>Eine Backform ca. 18 cmx25 cm mit auslegen, mit bestreichen.</p> <p>und und und in einer Pfanne mit andünsten, nicht bräunen. Abkühlen lassen. Mit</p> <p>mischen.</p> <p>mit und</p> <p>vermengen. Abgekühltes Gemüse unterheben, mit</p> <p>kräftig würzen.</p> <p>Mischung in die Backform geben und Oberfläche glatt streichen. Im heißen Backofen bei Gasstufe 2 / 190°C ca. 30 Minuten goldbraun backen. (bis Mischung Bläschen bildet und innen stockt). Vorsichtig auf ein Brett kippen, Folie entfernen.</p> <p>Abkühlen lassen, in 48 Quadrate schneiden, mit bestücken und servieren.</p>
--	---

Variationen: Zugabe von Kräuter, Spinat, Oliven, Kapern.

Als Deko z.B. Seranoschinken, kleine Tomaten, gebratene Garnelen, frische Feigen, Manchego, Rucola geben und mit Crema di Balsamico garnieren und servieren.

Pasta mit gegrilltem Gemüse

Für 4 Portionen

150 g	Frühlingszwiebeln	putzen, längshalbieren. Je
250 g	Auberginen und Zucchini	und
275 g	Fenchel	in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse in einer Grillpfanne ohne Öl von beiden Seiten bei starker Hitze Anbraten (Auberginen und Zucchini 3 Minuten, Fenchel 5 Minuten, Frühlingszwiebeln 8 Minuten).
2	Bioorangen	Von
8 EL	Olivenöl	1 EL Orangenschale fein abreiben und aus beiden Früchten ca. 200 ml Saft auspressen. Beides mit
1-2 TL	Chiliflocken	und
	Salz	und
3	Stiele Oregano	verrühren.
3	Stiele Basilikum	und
		fein schneiden und untermischen.
250 g	rote Kirschtomaten	und
150 g	gelbe Kirschtomaten	halbieren.
3	Stiele Basilikum	grob schneiden.
400 g	Pasta (Spaghetti, Linguine)	nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
2 EL	Olivenöl	in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Tomaten und
1	Knoblauchzehe, gepresst	kurz darin schwenken, herausnehmen. Grillgemüse und
		Orangensaftmischung zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Abgetropfte Nudeln und Tomaten unterheben,
	Salz	mit
		abschmecken und auf einer Platte anrichten.
250 g	Büffelmozzarella	darüberzupfen, mit dem groben Basilikum bestreuen und servieren.

Tipp: Gemüsescheiben auf einem leicht geölten Backblech verteilen und unter dem Backofengrill rösten.

Lachsfilet mit Olivenfüllung

Für 8 Portionen

1	Bioorange	die Schale fein abreiben.
50 g	gehackte Mandeln	noch feiner hacken.
150 g	Kalamata-Oliven	vom Stein schneiden und ebenfalls fein hacken.
1	Zweig Rosmarin	Nadeln sehr fein hacken.
1	Prise Piment	Alle vorbereiteten Zutaten mit
1	Prise Koriander	und
		mischen.
8	Stücke Lachsfilet à 140 g	kalt abspülen, trocken tupfen. Orangen-Olivenmischung auf 4 Fischfilets verteilen, die übrigen Filets darauf legen. Unten und oben jeweils 1 von insgesamt
8	Lorbeerblättern Küchengarn feinem Meersalz Pfeffer	geben, mit zu Päckchen verschnüren und rundherum mit und würzen.
	Alufolie Olivenöl	Vier etwas DIN A4 große Bögen schneiden, jeweils mit bepinseln und Fischpäckchen einzeln darin fest verpacken. Auf dem Grill bei indirekter Hitze 15 Minuten (Backofen 150 °C) garen.