



Zuckermais mit Knoblauchbutter

Zutaten:

Zuckermais
Kräutersalz
ca. 130 g sehr weiche Butter
2 Knoblauchzehen, gepresst
Etwas Petersilie gehackt
1 TL Pastagewürz

Zubereitung

Die Maiskolben von den Blättern befreien, waschen, in einen Topf mit kochendem Salzwasser legen und zugedeckt ca. ¼ Stunde köcheln lassen. Falls sie nicht in den Topf passen, kann man sie auch halbieren.

In der Zwischenzeit die Butter cremig rühren. Knoblauch, Petersilie und Pastagewürz darunter ziehen. Das Ganze mit etwas Kräutersalz abschmecken.

Die Kolben abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und mit der Knoblauchbutter gut bestreichen.

Tipp:

Maiskolben lassen sich gut essen, in dem man nach dem Kochen in die Enden Zahnstocher piekt und sie dann abnagt. Außerdem eignen sich Maiskolben ausgezeichnet zum Grillen. Man entfernt den Bart, bestreicht den Kolben mit Butter, schließt mit den Blättern den Kolben und legt ihn am Rand auf den Grill!

Sommerlicher Bohnensalat

Zutaten:

ca. 500g Buschbohnen
4 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Bohnenkraut
Dill
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
150g Manouri
2 EL Balsamico
2 EL Naturjoghurt
1EL Agavensüße

Zubereitung

Bohnen waschen, Stielenden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in etwas Salzwasser 5 Minuten blanchieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen. Zu den Bohnen und den Tomatenstücken geben. Den Manouri klein schneiden. Aus den anderen Zutaten eine Soße anrühren und mit den Bohnen und dem Käse unterrühren.



Tomatencremesuppe

Zutaten:

ca. 500 g Tomaten oder mehr
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Kräutersalz
100 g Tomatenmark
ca. 300 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
2 TL getr. Basilikum

Zubereitung

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, und häuten. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Die gehäuteten Tomaten dazu geben. Kräutersalz, Tomatenmark, Butter und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Die Suppe fein pürieren.
250 ml Sahne in die Suppe gießen (nicht mehr kochen) und Basilikum einstreuen.

Mediteranes Rindfleisch mit Tomaten

Zutaten:

ca. 1,3 kg Rindfleisch
(Braten o. Hüfte)
3 EL Öl
3 Knoblauchzehen
Saft einer kl. Zitrone
350g schwarze Oliven
1/8 l Rotwein (o. Brühe)
Rosmarin (frisch o. trocken)
8-10 Tomaten

Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette oder Kartoffeln.

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Öl mit zerdrücktem Knoblauch, Zitronensaft und einem Esslöffel gehackte Rosmarinnadeln verrühren. Fleisch damit vermischen und über Nacht kalt stellen. Das Fleisch mit dem Wein und Oliven in eine feuerfeste Form geben und mit Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Mit Deckel das Fleisch im Ofen bei 200°C 1 Stunde und 40 Minuten schmoren. Tomaten und restlichen Rosmarin hinzu geben und weitere 30 Minuten ohne Deckel schmoren.
(Brigitte Kochbuch)

Zwetschenkuchen

Zutaten:

500 g Zwetschen
150g Butter (geschmolzen)
150g Zucker
300g Mehl
3 Eigelb
1 P. Vanillezucker
300g Mehl

Zubereitung

Butter mit Zucker mixen, Eigelb und Vanillezucker hinzu geben und weiter mixen. Mehl hinzu geben und so lange mixen bis ein krümeliger Teig entstanden ist.
 $\frac{3}{4}$ der Krümel in eine gefettete Springform zu einem Boden drücken. Die Pflaumen gewaschen und entkernt auf den Teig verteilen und etwas andrücken. Den restlichen Teig als Streusel über die Pflaumen geben. Wer mag kann noch etwas Zimt+Zucker über die Streusel streuen.
Bei 180 Grad 45-50 Minuten backen und mit geschlagener Sahne servieren.