

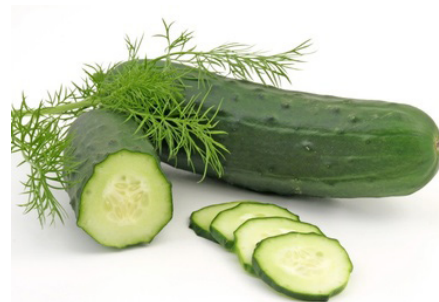
die vielseitige Knolle - KOHLRABI

Kühlung kommt von innen - vorallem an heißen Tagen

Unser Körper besteht – je nach Alter – zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser, er kann es aber kaum speichern. Die Faustregel bzw. Empfehlung ist - mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit sollten wir täglich zu uns nehmen und an heißen Tagen mehr.

So kühlen wir unseren Körper von innen und fühlen uns wohl. Einen Teil der Flüssigkeit müssen wir nicht trinken. Wir können sie durch den Genuss von wasserreichem Obst und Gemüse zu uns nehmen. Die Natur gibt uns, was wir brauchen...

Obst- und Gemüsesorten, welche die Wärme lieben – wie Gurken, Melonen, Tomaten, Zucchini, Beeren oder Zitrusfrüchte – wirken in der Regel kühlend auf den Organismus. Durch ihren hohen Wassergehalt „frieren“ diese (Feld) Früchte leicht und wachsen lieber unter sommerlichen Bedingungen. Wasserreiche Obst- und Gemüsesorten sind meist auch vom Kühlschrank nicht sehr angetan... Dafür aber sind sie die perfekten sommerlichen Begleiter für deine Badeausflüge, Wanderungen, Radtouren und sportlichen Unternehmungen – egal ob einfach so als Frucht genossen, in einem sommerlichen Salat oder einem erfrischenden Drink.



Schon gewusst

Gurken bestehen zu 97% aus Wasser. Sie versorgen uns aber auch mit zahlreichen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Ein Gurkensalat ist auch zum Grillen ideal. Die in den Gurken enthaltenen Peptidasen (spezielle Enzyme) sorgen dafür, dass eiweißhaltige Speisen leichter verdaut werden.



Kühle Durstlöcher sind auch beim Grillen heiß gefragt. Bring mit Obst, Gemüse, Kräutern und Blüten sanften Geschmack und optische Akzente ins Wasser und kreiere so dein eigenes „Infused water“ – ganz nach deinem Geschmack. HEISS UND KALTKühles „Infused water“ zu heißem Grillgenuß.

Aufgrund der guten Wetterbedingungen ist die Erntesaison auf den Feldern vom Biohof Achleitner voll im Gange. Auch den **Zucchini**s geht's dabei an den Kragen!

Die Zucchini wurde durch Züchtung des Gartenkürbis entwickelt. Als generelles Qualitätskriterium gilt, dass die Früchte fest sind und eine makellose Schale aufweisen. Durch ihren milden Geschmack eignen sich Zucchini nicht nur gekocht, gebraten oder gedünstet in pikanten Speisen, sondern überzeugen auch roh in Carpaccios oder als Backzutat!





Salat mit Kraut & Porree & Melone

Zutaten für 3 Personen: 1/2 Kraut, 1 Stange Porree, Saft 1/2 Zitrone, 2 TL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1 kl. Melonenspalte, 1 EL Nussöl, 1/2 Bund Petersilie oder sonstige Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG: Kraut putzen und waschen. In ganz feine Streifen hobeln. Mit Salz abmischen und ca. 25 Min. ziehen lassen. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Melone fein würfeln. Das Kraut mit dem Porree, dem Zitronensaft, Agavendicksaft und dem Öl durchmischen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Mit den Melonwürfeln und Kräutern bestreut servieren.



Süßkartoffelmuffins mit Beeren

Zutaten für 4 Personen: 400g Süßkartoffeln, 200g Dinkelmehl, 1 Pkg. Backpulver, eine Prise Zimt, Mark 1/2 Vanilleschote, 100g Rohrohrzucker, 170ml Reis- oder Haferdrink, 2 EL Öl, 80g (Heidel)Beeren

ZUBEREITUNG: Süßkartoffel(n) schälen, würfeln und etwa 10 Min. köcheln lassen bis sie weich sind. Wasser abgießen. Mit dem Reis- oder Haferdrink und dem Öl fein mixen bzw. pürieren. Mehl, Zucker, Backpulver und Zimt vermischen und das Süßkartoffelpüree einrühren. Die (Heidel) Beeren unterheben und den Teig in Muffinformen füllen. Bei 180 °C ca. 25 Min. lang backen.

Tipp: In der heißen Jahreszeit mit Vanilleeis servieren. Auch eine Topfenceme oder ein Sojajoghurt, gesüßt mit Agavendicksaft und verfeinert mit frischen Früchten passt sehr gut dazu.



Ligurische Pasta mit Fisolen

Zutaten für 4 Personen: 400 g Tagliatelle, 400 g Fisolen, 50 g geriebener Parmesan, 4 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Tagliatelle al dente kochen. Bohnen waschen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abseihen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin hellbraun rösten, Nudeln und Bohnen zugeben, Parmesan und Pesto untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, sofort servieren.

Südländischer Eintopf



Zutaten für 3 Personen: 1 Stange Porree, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Kohlkopf oder 1Bd.Mangold, 4 EL Olivenöl, 4 EL Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, 1gr. Melanzani, Salz, Pfeffer, 1 TL mediterrane Kräuter, Weißbrot (kann ruhig hart sein), 60g Hartkäse/Par-mesan, 3 EL Butter, 1 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Porree waschen und in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Kohl oder Mangold in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Porree und Knoblauch andünsten. Tomatenmark unterrühren, Brühe begeben und bei niedriger Stufe 10 Min. köcheln lassen. Melanzani würfeln und etwa 8 Min. weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Butter in einer Pfanne zerlassen und Paprikapulver unterrühren. Weißbrot würfeln und begeben. Käse reiben und Kräuter fein schneiden. Beides darüberstreuen und die Parmesan-Kräuterwürfel unter ständigem Bewegen etwa 5 Min. rösten. Eintopf mit Croûtons bestreut servieren.

Brokkolilaibchen



Zutaten für 2 Personen: 1 Stk. kleine Zwiebel, fein gewürfelt, 200 g Brokkoliröschen, 30 g Butter, 1 Ei, 50 g Bergkäse, gerieben, 50 g Haferflocken, 2 EL Mehl, griffig, 1 Stk. Knoblauchzehe, gepresst, 2 EL Petersilie, gehackt, Salz, Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenöl, zum Herausbraten, 50 g Mangold, fein geschnitten

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Brokkoli in der Butter anschwitzen. Die Masse in eine Schüssel geben, überkühlen lassen und die restlichen Zutaten bis auf den Mangold und die Petersilie daruntermischen. Die Hälfte der Masse in eine extra Schüssel geben und mit Mangold und Petersilie mischen. Zu Laibchen formen und in etwas Öl beidseitig goldgelb herausbraten.

Maiskolbenräder gegrillt



Zutaten für 2 Personen: 2 Maiskolben, 50 g Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 EL frische Kräuter gehackt

ZUBEREITUNG: Butter schmelzen, mit Salz, gehackter Knoblauchzehe und frischen Kräutern vermengen. Maiskolben von den Blättern befreien, in Salzwasser 10 Minuten kochen, gut abtropfen lassen, in 2-3 cm große Räder schneiden, aufspießen, dazwischen etwas Luft lassen, auf dem Griller ca. 8 Minuten grillen, öfters drehen, mit Kräuter-Knoblauchbutter bestreichen.

PORREE

KRAUT

KOHL

SÜßKARTOFFELN

BROKKOLI

FISOLEN

MAIS