

Leckere Rezepte für heiße Tage: Smoothies und Kaltschalen

Die Sonne lacht vom Himmel, der Sommer ist da, 30 Grad im Schatten – und dann etwas Warmes essen? Oder zwischen heißen Töpfen und Pfannen unnötig lange schwitzen? Das muss nicht sein! Wie wäre es stattdessen mit einem leckeren Smoothie oder einer erfrischenden Kaltschale? Was sind diese Leckereien genau und wie bereitet man sie zu? Das und mehr verraten wir hier. Denn mit einfach Heimat bleibt die Küche bei Hitze gerne auch mal kalt – zumindest das, was am Ende auf den Tisch kommt. Aber Achtung:

Suchtgefahr ;)

Smoothie: Schnell gemacht wenn die Sonne lacht

Was man früher Obstsaft nannte, heißt heutzutage Smoothie. Na gut, ganz so ist es nicht, aber fast. Denn Smoothies bestehen nicht aus Fruchtsäften sondern aus pürierten Früchten – oder Gemüse, denn es gibt süße und herzhafte Varianten. Sie werden gerne mit Joghurt oder Quark gemixt. Und: Kinder können ihnen kaum widerstehen ;) Perfekt, um dem Nachwuchs gesundes Essen (auch versteckt) schmackhaft zu machen. Und mit anpacken bei der Frucht- und Gemüseauswahl oder beim Einfüllen und Pürieren können hier schon die Kleinsten. Ob morgens, mittags, abends oder zwischendurch: Ein Smoothie als Snack ist quasi immer erlaubt!

Wie es geht? Einfach Lieblings-Obst oder Lieblings-Gemüse mit etwas Wasser, Joghurt oder Milch im Mixer pürieren. Fertig! Als sättigender und gesunder Zusatz eignen sich Nüsse, Haferflocken, Chia-Samen oder etwas Leinöl – sind aber kein Muss.

Kinderleichte Rezepte aus der Smoothie-Bar

Eine wahre Vitamin-Bombe ist der Orangen-Smoothie, bestehend aus einer Orange, einer Banane, einem Becher magerem Joghurt, einer Tasse O-Saft und einem Klecks frischer Vanille. Zu wässrig? Dann den Smoothie mit etwas Banane oder Mandelmus eindicken.

Gut kommen auch Beeren-Smoothies an: Einen Becher griechischen Joghurt mit einer reifen Banane und einer Handvoll frischer oder gefrorener Lieblingsbeeren mixen. Schmeckt noch nicht fruchtig genug? Dann einfach noch mehr Beeren hinzugeben.

Was, wenn der Smoothie auch an heißen Sommertagen nicht kühl genug ist? Dann rechtzeitig in die Eisformen damit, einfrieren – und ein paar Stunden später herrliches Fruchteis schlecken!

Wie sieht es denn eigentlich mit Gemüse-Rezepten aus? Gut! Klassiker sind Gurke, Mangold, Radieschen, Rote Bete, Ruccola, Sellerie und Spinat. Clever is(s)t, wer dem Gemüse-Mix einen Apfel, etwas Banane, Dattel, Fruchtsaft oder Honig beimischt – so mögen häufig auch die kleinen Familienmitglieder den herzhaften Smoothie.

Was ist eine Kaltschale?

Erstens ein flüssiges bis sämiges Gericht (abhängig von den verwendeten Zutaten und der

persönlichen Vorliebe), gerne auch mit Einlage wie Zwieback oder Früchte. Zweitens eine prima Alternative zur heißen Suppe – oder auch ein hervorragender Nachtisch. Denn die meisten kennen sie zwar als pikante, kalte Suppe, doch auch als süßes Dessert kommt die Kaltschale gut an. Es gibt unterschiedliche Typen, die von den Grundzutaten abhängen. Beispiele dafür sind Milchkaltschalen, Obstkaltschalen oder Bier- und Weinkaltschalen.

Kaltschalen: Erfrischendes vom Suppenkasper

Was braucht es für eine schmackhafte Kaltschale? Nicht viel: Frische Zutaten, bestenfalls aus dem eigenen Hochbeet oder vom heimischen Biohof des Vertrauens, Brett, Messer und Standmixer oder Pürierstab. Nach der Zubereitung kühlen die Suppen im Kühlschrank schön ab – und sorgen so für pure Erfrischung beim Servieren.

Herzhaftes Rezept: Vegetarische Gurken-Kaltschale

Für vier Personen brauchen Sie: eine Salatgurke, 300 g Joghurt, einen Becher Saure Sahne, zwei Bund Dill, zwei Knoblauchzehen, einen halben Teelöffel Zucker, Salz und Pfeffer.

Und so geht es: Nach dem Waschen vier Gurkenscheiben für die spätere Deko abschneiden, fein würfeln und beiseite legen. Dann die Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Nun die Gurkenhälften fein reiben, mit einem Stößel zerstampfen oder dem Pürierstab pürieren. Den Joghurt bis auf vier Teelöffel in eine Schüssel geben und mit der Sauren Sahne verrühren. Gehackten Dill und gepressten Knoblauch unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Gurkenmasse unterheben und die Kaltschale für eine halbe Stunde kalt stellen – danach ist sie servierfertig: Noch einmal umrühren, in tiefe Teller oder hohe Gläser (Stehparty) füllen und jeweils mit einem Klecks Joghurt, etwas Dill und den Gurkenwürfeln garnieren. Schmeckt besonders lecker mit frischem Baguettebrot oder Grissini! Guten Appetit.

Varianten: Wer es lieber etwas orientalischer mag, gibt statt Dill Minze hinzu. Der Joghurt lässt sich auch durch Kefir ersetzen und wird mit Kreuzkümmel verfeinert. Oder Sie kombinieren Ihre Gurkenmasse mit Frischkäse, Worcester-Sauce und Frühlingszwiebeln. Früchte-Freunde setzen hingegen auf Galia-Melone als i-Tüpfelchen in ihrer Gurkenbuttermilchkaltschale. Es gibt keine Geschmacksgrenzen!

Naschen ausdrücklich erlaubt: Süße Kaltschale

Sie haben einen Naschgarten oder lieben es, Erdbeeren frisch vom Feld zu pflücken – wollen aber mal etwas anderes als Marmelade ausprobieren? Da kommt dieses Erdbeer-Erlebnis für vier Personen gerade recht!

Sie brauchen: 500 g Erdbeeren, fünf Esslöffel Puderzucker, ein Päckchen Vanillezucker, einen Esslöffel Zitronensaft, 500 ml kaltes Wasser, 2 Esslöffel Speisestärke.

Und so geht's: Die gewaschenen und vom Grün befreiten Erdbeeren in einen Topf geben, mit Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft pürieren. Nun kommt das kalte Wasser hinzu. In einer Tasse die Speisestärke mit ein paar Esslöffeln der kalten Flüssigkeit aus dem Topf klumpenfrei anrühren. Anschließend den Inhalt im Topf kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Die angerührte Stärke mit einem Schneebesen zügig unterrühren, nun noch einmal unter Rühren aufkochen. Masse abkühlen lassen, in eine Schüssel geben und kühl stellen. Da das Auge mitisst, gerne mit Sahnetupfern, ein paar halbierten Erdbeeren und Minzblättern garnieren. Schleckermäulchen raspeln noch Schokolade drüber und für den nötigen Schwips sorgt ein zuvor reingerührter Schuss kalter Weißwein. Fertig!

Varianten: Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren … Erlaubt ist, was gefällt. Probieren Sie heimische Früchte aus und entdecken Sie so Ihre persönliche Lieblings-Kaltschale!

Bildnachweis: Titelbild:banderob1962/AdobeStock

Bildnachweis: Ruslan Mitin/AdobeStock

Bildnachweis: rh2010/AdobeStock



Kim Vredenberg-Fastje

ein Heimatkind…
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt…: …das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür. Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o) Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat