

Gazpacho

Zutaten für 4 Personen

50 g Paniermehl und 2 Scheiben Weißbrot vom Vortag

5 große reife Tomaten

1 Salatgurke

1 rote und eine orange Paprikaschote

2 Knoblauchzehen, geschält

2 EL spanisches Olivenöl

Weinessig

Meersalz, 1 Prise Zucker und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Salatgurke schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten mit einem kleinen Messer oben einritzen, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser abbrühen. Das Wasser nach 30 Sekunden abgießen. Tomaten kurz abkühlen lassen, dann die Schalen abziehen und die Tomaten würfeln.
2. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse (lege eine Handvoll davon auf einem Teller und stelle ihn in den Kühlschrank), Paniermehl, Zwiebel und geschälten Knoblauch zusammen mit zwei Esslöffel Öl, einem knappen Teelöffel Salz, einer Messerspitze Pfeffer und einer Prise Zucker im Mixer (notfalls mit dem Pürierstab) pürieren. Ist die Suppe zu dick, kann sie mit etwas Wasser verdünnt werden. Wird sie zu dünn, gibst du einfach noch ein bisschen Paniermehl dazu. Zum Schluss eventuell mit Salz nachwürzen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Tassen geben, mit etwas Olivenöl beträufeln. Toaste die Weißbrotscheiben bis sie schön braun sind und schneide sie in Würfel. Streue die Brot- und Gemüsestückchen (die im Kühlschrank beiseite gelegt wurden) auf die Suppe.

Grießbrei mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Beeren gemischt (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)

1 EL Zucker

1 l Milch

125 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker, 3 EL Zucker, 1 Msp. Salz,

100 g Vollkorn-Weichweizengrieß

1. Die Beeren waschen, auf ein Sieb geben und verlesen. Erdbeeren halbieren oder vierteln. Die Hälfte der Beeren pürieren. Beeren mit 1 EL Zucker bestreuen.
2. In einem kleinen Topf Milch und Sahne mit dem Vanillezucker, Zucker und 1 Prise Salz verrühren und alles bei schwacher Hitze zum Kochen bringen.
3. Den Grieß unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5 Min. ausquellen lassen. Grießbrei auf tiefe Teller verteilen, Beeren darauf geben.

Birnenreis mit Zimt

Zutaten für 4 Personen:

250 g Milchreis

1 1/2 l Milch

3 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

500 g reife Birnen, z.B. Williams

1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker, 1 TL Zimt

1. Den Reis in einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Mit der Milch in einen Topf geben, Vanillezucker und Salz dazugeben.
2. Die Milch zum Kochen bringen und den Reis bei sehr schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Min. quellen lassen. Ab und zu umrühren.
3. Inzwischen die Birnen vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. In kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Birnen unter den Reis rühren. Weitere 10 Min. garen, bis der Reis weich ist. Zucker mit Zimt mischen und vor dem Servieren auf den Birnenreis streuen.