

August 2024 – Erfrischende und leckere Sommerrezepte

Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten: Wassermelone, Feta, Frische Minze, Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Schneiden Sie die Wassermelone in mundgerechte Würfel. Zerbröckeln Sie den Feta. Hacken Sie die Minze. Mischen Sie die Wassermelonenwürfel, den Feta und die Minze in einer großen Schüssel. Geben Sie einen Spritzer Balsamico-Essig und einen Schuss Olivenöl dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mediterraner Couscous-Salat

Zutaten: Couscous, Kirschtomaten, Gurke, Rote Zwiebel, Kichererbsen (gekocht), Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Bereiten Sie den Couscous nach Packungsanweisung zu und lassen Sie ihn abkühlen. Schneiden Sie die Kirschtomaten in Hälften und die Gurke in Würfel. Hacken Sie die rote Zwiebel fein. Mischen Sie den abgekühlten Couscous mit den Kirschtomaten, der Gurke, den Kichererbsen und der roten Zwiebel in einer großen Schüssel. Geben Sie gehackte Petersilie dazu. Beträufeln Sie den Salat mit Zitronensaft und Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.



Beeren-Basilikum-Limonade

Zutaten: Gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren), Frischer Basilikum, Zitronensaft, Honig, Sprudelwasser

Zubereitung: Pürieren Sie die Beeren und passieren Sie die Mischung durch ein Sieb. Mischen Sie das Beerenpüree mit frischem Zitronensaft und einem Löffel Honig. Hacken Sie den frischen Basilikum fein und geben Sie ihn dazu. Füllen Sie die Mischung mit Sprudelwasser auf. Gut umrühren und kalt servieren. Garnieren Sie die Gläser mit Basilikumblättern und einigen ganzen Beeren.



Wassermelonen-Smoothie

Zutaten: Wassermelone, Erdbeeren, Limettensaft, Eiswürfel

Zubereitung: Schneiden Sie die Wassermelone in Stücke und entfernen Sie die Kerne. Geben Sie die Wassermelonenstücke, die Erdbeeren und den Limettensaft in einen Mixer. Fügen Sie einige Eiswürfel hinzu. Mixen Sie alles, bis der Smoothie glatt und cremig ist. In Gläser füllen und eiskalt genießen.

