



# Sommer Küche

Bildnachweis: LEERDAMMER

## Sommerlicher Farfalle-Salat

Pro Portion: kJ/kcal: 3426/817  
EW: 49,8 g F: 40 g KH: 65 g BE: 5

### Zutaten Farfalle-Salat: (4 Portionen)

- 400 g Hähnchenbrust • 200 g Farfalle (Barilla)
- 6 Scheiben LEERDAMMER (= 150 g)
- 200 g Erbsen, TK • 2 gelbe Paprikaschoten
- 200 g Kirschtomaten • 2 EL brauner Zucker
- 100 g Erdnüsse (ültje) • 2 EL Speiseöl

### Für das Dressing:

5 EL Rapsöl, 6-8 EL heller Balsamicoessig, 50 ml REWE Orangensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver  
1-2 TL Johannisbeergelee

### Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in erhitztem Öl ca. fünf Minuten goldbraun braten. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Den LEERDAMMER Käse in feine Streifen schneiden. Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Erdnüsse grob hacken, dazugeben und karamellisieren. Für das Dressing alle Zutaten verrühren, mit den Salatzutaten vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Weitere Sommerliche-Rezepte finden Sie auf der Rückseite

## Süße Ananas-Kokos-Gnocchi (4 Portionen)

Pro Portion: kJ/kcal: 2000/477  
EW: 7,7 g F: 19 g KH: 68 g BE: 5,8

Bildnachweis: GOLDPUDER

Bildnachweis: SAUPIQUET

## Thunfisch-Sommersalat mit Aprikosenvinaigrette (4 Portionen)

Pro Portion: kJ/kcal: 1489/355  
EW: 21,3 g F: 20 g KH: 22 g BE: 1,5

### Zutaten:

- 250 g gemischte Sommer-Blattsalate (z.B. junger Spinat, Pflücksalat etc.)
- 4 Romatomen
- 2 Schalotten · 3-4 kleine Scheiben Ciabatta
- 1 Dose Saupiquet Thunfisch-Filets in Sonnenblumenöl (= 185 g)

- Für die Vinaigrette:
- 5 vollreife Aprikosen (ersatzweise aus der Konserve)
  - 6 EL heller Balsamicoessig
  - 4 EL Sonnenblumenöl · 1 EL Dijon-Senf · Salz
  - 1/2 TL frische Zitronenthymianblättchen · Zucker
  - Pfeffer, grob geschroteter Pfeffer · 50 g Pecorinohobel
  - 100 g Sprossen (z.B. Senf- oder Radieschensprossen)

Zubereitung: Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in dünne Ringe schneiden. Ciabatta in Würfel schneiden. Thunfisch-Dose öffnen, das Öl in eine beschichtete Pfanne abtropfen lassen und die Ciabattawürfel darin knusprig anrösten. Für die Vinaigrette Aprikosen kurz in kochendem Wasser blanchieren, häuten, Stein entfernen u. Fruchtfleisch mit Essig pürieren. Öl, Senf und Zitronenthymian unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Blattsalate auf großen Salattellern anrichten, Tomaten, Schalotten, Sprossen und Ciabattawürfel darauf verteilen, Thunfisch-Filets grob zerteilen u. mit den Pecorinohobeln darauf anrichten. Dressing darüber träufeln und Salat nach Wunsch mit knusprigem Ciabatta servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

## Tomaten-Wassermelonen Gazpacho (4 Portionen)

Pro Portion: kJ/kcal: 500/119  
EW: 3,1 g F: 6 g KH: 13 g BE: 0,6

### Zutaten:

- 300 g Tomaten
- 2 Zwiebeln · 200 g Wassermelone (Fruchtfleisch)
- 1/2 TL Ostmann Tomaten-Würzer
- Ostmann Pfeffer, weiß, gemahlen · 1 Knoblauchzehe · 1 grüne Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl · Saft von 1/2 Zitrone · 1/4 Ltr. Tomatensaft
- 1/2 TL Ostmann Paprika, edelsüß · 1 Salatgurke · 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Gurke schälen, Paprikaschote halbieren, putzen und waschen, Gemüse fein würfeln. Die Hälfte der Gurken- und einen Esslöffel der Paprikaschotenwürfel beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken, mit Tomaten, Wassermelone, Gurke, Paprika u. Zitronensaft pürieren. Das Püree mit Olivenöl und Tomatensaft verrühren, mit Tomaten-Würzer, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die beiseite gestellten Gemüsewürfel untermischen und die Gazpacho abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Gazpacho auf vier Teller anrichten und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Bildnachweis: OSTMANN

Jeden Tag ein bisschen leckerer ...

**REWE**