



## ***FrISChe Gartenküche***

Schlemmen mit Kräutern und Beeren

## **INHALT**

01. Ofengemüsesalat
02. Quiche mit frischen Kräutern
03. Petersilienpesto mit Nüssen
04. Eis am Stiel mit frischen Beeren
05. Knuspriges Beeren-Dessert
06. Philadelphia Torte mit Beeren

---

Die Sonne war schon fleißig und im Garten laden Kräuter und Früchte zum Kochen ein. Hier kommen die besten Rezepte für unsere Schätze aus dem Beet!

Jedes einzelne Rezept wurde in unserer Testküche gekocht, als absolut lecker befunden und erst dann für unsere Leser aufgeschrieben.

# OFENGEMÜSE MIT FETA



## Für etwa 4 Portionen

- 3 mittlere Rote Beete
- 4 große Möhren
- 4 mittlere Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Handvoll Blattsalat oder Rucola
- 5 EL Olivenöl
- 6 Stängel Thymian
- 1 EL Cayennepfeffer
- 2 EL Salz
- 100 g Fetakäse

## Für das Dressing

- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitrone oder Weißweinessig
- 2 EL Honig, Wasser zum Verdünnen

## Zubereitung

### Schritt 1

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Die Kartoffeln entweder schälen oder gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhren quer und längs halbieren, dann längs vierteln. Die Rote Beete schälen und achteln.

### Schritt 2

Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Olivenöl mit Salz und Cayennepfeffer vermischen und mit den Thymianstengeln über das Gemüse geben. Anschließend mit den Händen oder einem großen Löffel gut durchmischen und für 35-40 Minuten in den Ofen schieben. Die Zwiebeln schälen, vierteln oder achteln und nach etwa 10 Minuten dazugeben.

### Schritt 3

Das Dressing anrühren, mit etwas Wasser verdünnen und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Das fertige Gemüse in eine Salatschale geben, die Thymianstengel entfernen und den Salat noch warm mit dem Dressing vermischen.

Den Feta darüber bröseln und auf etwas Blattsalat oder Rucola genießen!



## KRÄUTERQUICHE mit Spinat

### Für 1 Quiche 28 cm

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 5 Eier
- Salz & frischer Pfeffer
- Butter und Mehl für die Form
- 200 g Blattspinat
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g Schmand
- 150 g geriebener Emmentaler
- aus dem Kräutergarten: 1 EL Kerbel, 1 EL Oregano, 1 TL Thymian, 1/2 TL Estragon, Kresse zum Dekorieren

### Zubereitung

#### Schritt 1

Die Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Für den Mürbeteig Mehl, Butter, 1 Ei, Salz und 2 Esslöffel kaltes Wasser schnell zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz ausrollen, in die Form legen und so andrücken, dass ein Rand von etwa 3cm entsteht. Den Teig mit einer Gabel mehrere Male einstechen.

#### Schritt 2

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel pellen, hacken und im Öl andünsten. Den Spinat gründlich waschen, fein hacken und dazugeben und salzen. Nach einer Minute vom Herd ziehen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Nun Schmand, restliche Eier und Käse in einer Schüssel mischen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln, hacken und dazugeben. Als letztes Spinat und Zwiebeln unterrühren, alles mit Salz & Pfeffer abschmecken und Masse in die Form füllen.

#### Schritt 3

Die Quiche zuerst im unteren Drittel des Ofens für 15 Minuten backen, dann auf der mittleren Schiene für weitere 15-20 Minuten fertig backen.



## PETERSILIENPESTO mit Walnüssen

### Für 1 Glas

- 2 große Sträuße Petersilie
- 2 Handvoll Walnüsse oder Walnusskerne
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Pecorino oder Grana Padano
- 100 ml natives, kaltgepresstes Olivenöl
- 2 TL Salz

### Zubereitung

#### Schritt 1

Die Petersilie gründlich waschen und die dicken Stiele der Petersilie entfernen. Die Walnüsse knacken und die Schalen entfernen oder direkt Walnusskerne verwenden. Den Knoblauch pellen und etwas klein schneiden.

#### Schritt 2

Die Zutaten alle in eine Schüssel oder die Küchenmaschine geben, salzen und den Käse dazubröseln. Das Öl dazugießen und alles pürieren oder im Multizerkleinerer per Puls zerkleinern. Evtl. kann noch mehr Öl hinzugegeben werden.

Mit Salz abschmecken und z.B. mit Nudeln (Achtung, Nudelwasser aufheben und das Pesto damit anrühren) oder Pellkartoffeln servieren. Passt aber auch gut als Dip zu Kurzgebratenem oder als Brotaufstrich.

In einem luftdicht verschlossenen Glas etwa 2 Wochen haltbar.



## EIS AM STIEL mit frischen Beeren

### Für etwa 6 Förmchen

- 300 g Beeren
- 200 g Joghurt
- 100 ml Sahne
- 3 EL Zucker
- 1 Teelöffel Vanille

### Zubereitung

#### Schritt 1

Die Beeren waschen und gründlich abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier abtupfen. Große Beeren zerteilen, so dass sie in die Förmchen passen.

#### Schritt 2

In einer Schüssel den Joghurt mit dem Zucker und der Vanille verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann die Beeren unterheben. Je nachdem, wie stark sich die Beeren im Joghurt verteilen sollen, länger oder kürzer unterrühren. Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Zucker abschmecken.

#### Schritt 3

Die Eismasse in die ausgespülten Förmchen geben und über Nacht gefrieren lassen. Evtl. übrige Massen kann im Kühlschrank aufbewahrt und noch am nächsten Tag eingefroren werden.



## BEEREN-DESSERT mit Schokoknusper

### Für 6-8 Dessertgläser

- 250 g Sahnequark (40% Fett)
- 250 g Mascarpone
- 1 TL gemahlene Vanille
- 700 g gemischte Beeren + 300 g
- 200 g Zucker
- 200 - 300 g Schoko-Knuspermüsli
- Minze für die Dekoration

### Zubereitung

#### Schritt 1

Den Quark mit Mascarpone und Vanille gründlich glattrühren und die fertige Creme in den Kühlschrank stellen.

#### Schritt 2

700 g Beeren mit dem Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Den Zitronensaft hinzugeben und alles offen für 10-20 Minuten einkochen lassen, bis es die Konsistenz von Roter Grütze hat. Vom Herd nehmen und in einer Schale komplett abkühlen lassen.

#### Schritt 3

Dann geht es ans Schichten. Die Beeren-grütze gleichmäßig in Gläser verteilen, die Grütze darf komplett aufgebraucht werden. Darauf jeweils eine Schicht der Quarkcreme geben. Darauf ein paar frische Beeren verteile und mit 3-4 EL Knuspermüsli toppen. Den Rest der Quarkcreme darauf geben und mit den übrigen frischen Beeren und ein paar Minzblättern dekorieren.

Wer möchte, dass es ordentlich knuspert, darf sofort loslöffeln! Guten Appetit

# PHILADELPHIA TORTE



## Für 1 Torte 26 cm

- 150 g Löffelbiskuits
- 80 g Butter
- 250 g Frischkäse vollfett
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Götterspeise Zitrone
- 200 ml Wasser
- 400 g Sahne
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 Pck. Sahnesteif
- 300 g frische Beeren
- Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung

### Schritt 1

Frischkäse mit dem Zucker glattrühren. Die Götterspeise mit Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 min quellen lassen. Auf dem Herd erwärmen aber nicht kochen lassen. Die Masse etwas abkühlen, aber nicht fest werden lassen.

### Schritt 2

Die Löffelbiskuit in einen Beutel geben und klein walzen. Die Butter schmelzen, mit den Krümeln verrühren und in der Kuchenform als Boden festdrücken. In den Kühlschrank stellen.

### Schritt 3

Die abgekühlte Götterspeise unter den Frischkäse rühren. Anschließend die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif schlagen und ebenfalls unter die Frischkäsemasse heben. Die fertige Creme auf den Tortenboden streichen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Beeren waschen, klein schneiden und auf den Kuchen geben. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



# Impressum

Redaktion:  
Chefredaktion Diana Crocenzi, WEBEDIA GMBH  
Cuvrystraße 3-4 10997 Berlin  
Geschäftsführer: Marc-Andreas Albert  
Amtsgericht: Charlottenburg, Berlin  
HRB 114531  
USt-ID-Nr. DE264913326

Verantwortlich für das Angebot:  
gemäß § 5 Telemediengesetz  
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:  
MediaMarkt E-Business GmbH  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt  
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl

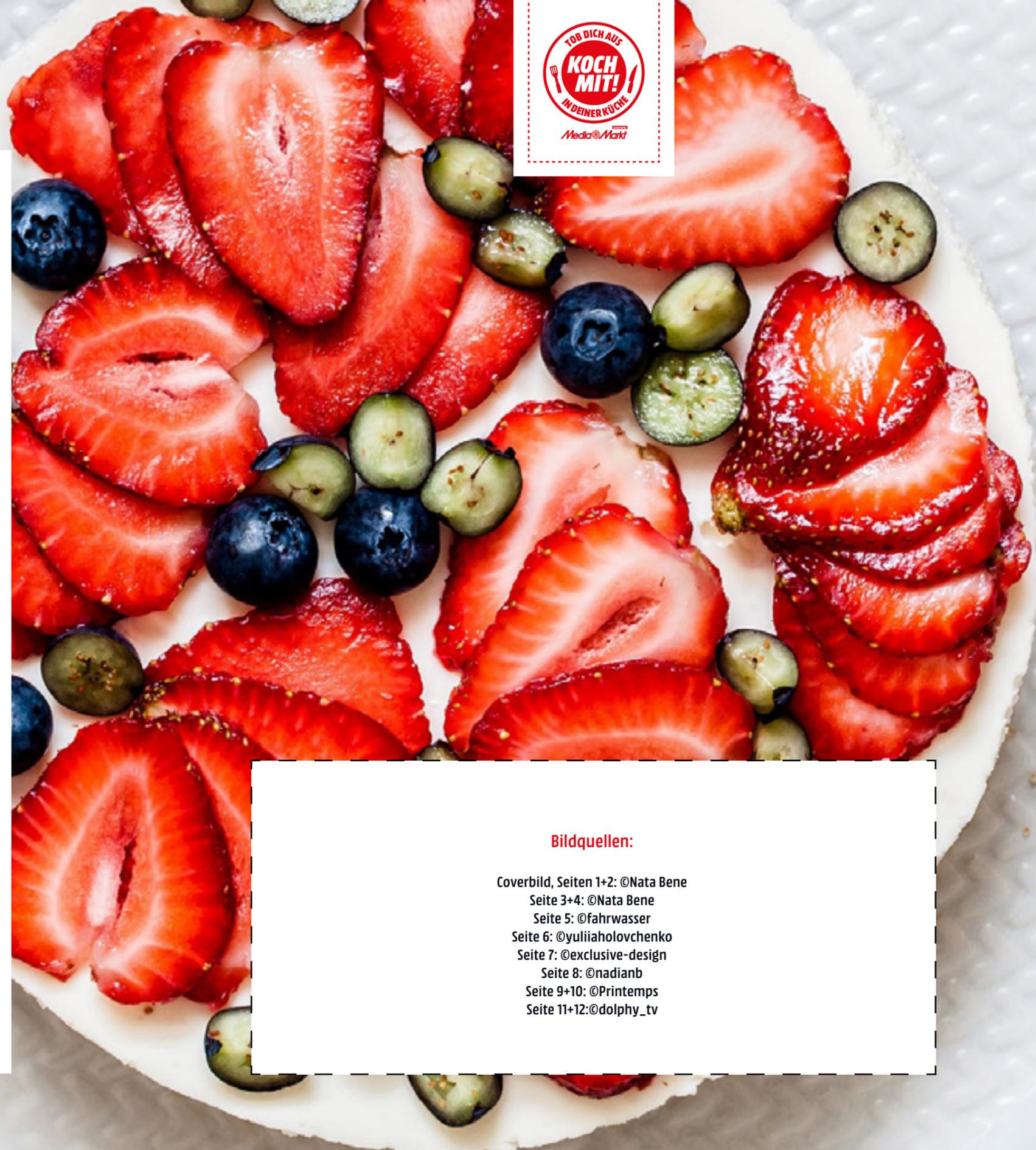
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts  
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:  
E-Mail: [koch-mit@mediamarkt.de](mailto:koch-mit@mediamarkt.de)  
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:  
Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl,  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.  
Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per  
E-Mail an [Jugendschutz@media-saturn.com](mailto:Jugendschutz@media-saturn.com)  
Vertrieb und Marketing [koch-mit.de](http://koch-mit.de)  
Jörg Bauer, Geschäftsführer MediaMarkt E-Business GmbH  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den  
privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.



## Bildquellen:

Coverbild, Seiten 1+2: @Nata Bene  
Seite 3+4: @Nata Bene  
Seite 5: @fahrwasser  
Seite 6: @yuliiaholovchenko  
Seite 7: @exclusive-design  
Seite 8: @nadianb  
Seite 9+10: @Printemps  
Seite 11+12: @dolphy\_tv