Leicht & Lecker

Einfache Küche für heiße Tage

INHALT

01. Sommerpasta mit Schinken

02. Polenta Pizza Margherita

03. Babyspinat mit Nudeln & Thunfisch

04. Omelett mit Spinat

05. Pfirsich Galette

06. Schokobanane mit Cointreau

Die Abende sind lang und geschlemmt wird auf dem Balkon oder im Garten - und das am Liebsten leicht & lecker. Jedes einzelne Rezept wurde in unserer Testküche gekocht, als absolut lecker befunden und erst dann für unsere Leser aufgeschrieben.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

SOMMERPASTA
MIT SCHINKEN

Für 4 Portionen

- 600 g Fettuccine
- 400 g Cherrytomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- 200 g roher Schinken
- 150 ml Olivenöl
- 2 handvoll Basilikum
- Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1
In einem Topf das Nudelwasser aufsetzen und großzügig salzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl vorsichtig erhitzen. Die Tomaten gründlich waschen und trocken tupfen, damit sie ohne Spritzer in die Pfanne wandern können. Mozzarella abtropfen lassen.

Schritt 2
Die Tomaten in die Pfanne geben und von allen Seiten braten, dann raus nehmen. Den Schinken klein schneiden und anbraten, bis er schön knusprig ist, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente garen. Beim Abgießen unbedingt Nudelwasser aufheben!

Schritt 3
Nun in einem Multizerkleinerer oder einem Pürierstab den Basilikum mit einem Schuss Olivenöl und etwas Salz kurz pürieren, bis der Basilikum zerkleinert ist. Dann mit dem restlichen Olivenöl zu einem Dressing rühren. Die Nudeln mit Tomaten dem Dressing und etwas Nudelwasser in die Pfanne geben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mozzarella darüber zupfen. Köstlich!

POLENTA PIZZA
Margherita

Für 1 Blech

- 500 g Polenta
- 1 Liter Brühe
- 300 ml Passata
- 1 EL italienische Kräuter (getrocknet)
- Basilikum
- Salz & frischer Pfeffer
- 250 g Mozarella / Mini Mozarella
- Olivenöl
- Basilikum

Zubereitung

Schritt 1
Die Brühe aufkochen und die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur 5 Minuten unter Rühren köcheln, vom Herd ziehen und mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und abkühlen lassen (das kann man auch z.B. am Vormittag machen).

Schritt 2
Wenn die Polenta kalt und die Oberfläche fest ist, den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Passata in einer Schale mit italienischen Kräutern und Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend auf die Polenta streichen.

Schritt 3
Als letztes kommt der Belag: Für eine Margeritha darf nun Mozarella auf die Tomatensauce; aber auch jeder andere Pizzabelag schmeckt.

25-30 Minuten backen, bis die Ränder etwas bräunen. Die Margherita nun mit gezupftem Basilikum belegen und Olivenöl darüber träufeln.

Ganz anders, ganz lecker!

SPINATSALAT
mit Pasta

Für 2 Portionen

- 150 g Penne
- 1 Dose Thunfisch in Sud
- 100 g Babyspinat o.a. Babyleaf Salat
- 2 Eier
- etwa 10 Oliven ohne Stein
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Salz
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Honig
- Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1
Als erstes die Pasta in Salzwasser al dente kochen, abgießen und ganz kurz abschrecken. Die Eier 6 Minuten wachsweich kochen und ebenfalls abschrecken. Während die Nudeln und Eier kochen, den Thunfisch abgießen und den Spinat gründlich waschen und sortieren. Als letztes noch die Petersilie abspülen und trockenschütteln, falls nötig.

Schritt 2
Nun die Vinaigrette anrühren. Dazu in einem Schälchen Salz im Zitronensaft mit einem Schneebesen schlagen, bis sich das Salz völlig aufgelöst hat. Dann nach und nach das Öl dazurühren, anschließend Senf und Honig unterschlagen. Sollte die Vinaigrette zu fest werden, darf sie mit ein paar Tropfen Wasser verdünnt werden.

Schritt 3
Die Pasta mit Thunfisch, Oliven und Petersilie anrichten und die Vinaigrette dazugeben. Dann den Spinat mit auf den Tellern anrichten und mit frischem Pfeffer garnieren.

Das perfekte Sommeressen!

OMELETT
mit frischem Spinat

Für etwa 2 Portionen

- 6 Eier
- 2 große EL Butter
- Einen Schuss Sprudelwasser
- Salz, frischer Pfeffer
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Parmesan
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Schritt 1
Als erstes den Spinat gründlich waschen, ordentlich abtropfen lassen und etwas hacken, sodass er sich gut essen lässt. Den Parmesan reiben und auch Muskatnuss bereit legen.

Schritt 2
Eier mit Sprudelwasser, Salz und frischem Pfeffer verschlagen. Nun die Butter in eine Pfanne geben und auf mittlerer Hitze zergehen lassen. Die Pfanne so schwenken, dass die Butter wirklich überall verteilt ist. Wenn sich die Blasen gelegt haben, dann das Ei in die Pfanne gießen und warten, bis dieses wiederrum Blasen wirft.

Schritt 3
Nun in kreisenden Bewegungen die Pfanne für 10-15 Sekunden schwenken und das Ei so in Bewegung halten. Dann, als würde man einen Pfannkuchen wenden wollen, die Pfanne immer wieder ruckartig zu sich ziehen. Wenn das Ei etwas gestockt ist, den Parmesan, Spinat, etwas Salz und Muskat auf das Ei geben. Für 2 Minuten Deckel aufsetzen, dann Omelett auf 2 Teller geben und mit frischem Brot genießen.

Schnell und köstlich!

GALETTE
mit Pfirsichen

Für 1 Galette

- 300 g Weizenmehl
- 200 g kalte Butter
- 80 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Etwa 3-4 Pfirsiche
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL Honig

Zubereitung

Schritt 1
Mehl in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Salz und Vanillezucker sowie Ei hinzugeben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und alles sofort zu einem Teig verkneten. Den Teig für 30 Minuten kalt stellen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Schritt 2
Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Mandeln auf den Boden streuen, die Pfirsiche waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann vierteln und anschließend in feine Spalten schneiden. Die Pfirsiche von der Mitte aus kreisförmig nach außen legen, dabei etwa 2 cm Rand lassen. Etwa 45 Minuten backen.

Schritt 3
Den Honig in der Mikrowelle oder auf dem Herd erwärmen, sodass er flüssig wird. Die fertige, noch warme Pfirsich Galette mit dem Honig einpinseln und abkühlen lassen.

Am besten mit Vanilleeis servieren!

GRILLBANANEN
MIT SCHOKOLADE

Für 4 Stück

- 4 gelbe Bananen (nicht zu reif)
- 100 g Bitterschokolade
- 100 ml Orangenlikör oder Orangensaft
- 2 EL Honig
- Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung

Schritt 1
Die Schokolade grob hacken und in eine Schale geben. Den Honig in der Mikrowelle oder im Topf erwärmen und mit dem Likör oder Saft vermischen.

Schritt 2
Die Bananen auf den Grill legen und etwa 2 Minuten von allen Seiten grillen. Alternativ dürfen die Bananen für etwa 10-15 Minuten bei 170°C in den Ofen wandern.

Schritt 3
Die fertigen Bananen auf einen Teller legen und mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden. Die entstandene Öffnung etwas "aufbiegen" und die Bananen mit jeweils 1/4 der Honigmischung übergießen. Anschließend die Schokolade auf die noch heißen Bananen bröseln und sofort mit Vanilleeis servieren.

So einfach - so lecker!

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, Giuseppe Cunetta, Christoph Geiselmayr

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
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:
Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta, Christoph Geiselmayr,
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
Vertrieb und Marketing 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: © Anastasia Izofatova
Seite 3+4: © Anastasia Izofatova
Seite 5: © ricka_kinamoto
Seite 6: © vaaseenaa
Seite 7: © Oksana
Seite 8: © annapustynnikova
Seite 9+10: © seva_blsv
Seite 11+12:© seva_blsv