



# Die leichte Sommerküche



**Deutsche Lebens-Rettungs Gesellschaft e.V.**  
DLRG Bundesgeschäftsstelle · Im Niedernfeld 1 - 3 · 31542 Bad Nenndorf  
Telefon: (05723) 95 54 44 · Telefax: (05723) 95 55 48  
E-Mail: [spenden@dlrg.de](mailto:spenden@dlrg.de) · Internet: [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)  
Spendenkonto: 660 000 305 · Postbank Hannover · BLZ 250 100 30

empfohlen von  
**Tobias Michel,**  
Küchenchef der DLRG



# Inhalt



Hähnchenspieße .....	4
Radieschen-Kartoffelsalat .....	6
Garnelen auf Blattsalat .....	8
Fruchtige Sangria .....	10
Grünes Bärlauchörtchen .....	12
Nudelsalat mit Schafskäse .....	14
Frischer Erdbeerkuchen .....	16
Bunter Bulgursalat .....	18
Eisgekühlte Margarita .....	20
Tomatensuppe mit Gurken .....	22



## Kleine Sommergerichte – großer Genuss

Tobias Michel,  
Küchenchef  
der DLRG-  
Bundesschule  
Bad Nenndorf

Kennen Sie das? Gerade im Sommer möchte man nicht stundenlang vor dem Herd stehen und aufwändige Gerichte zubereiten. Viel lieber verbringt man Zeit an der frischen Luft – und als wasserbegeisterter DLRG-Freund insbesondere an Badeseen und in Freibädern.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist aber gerade bei tropischen Temperaturen wichtig. Ein knackiger Salat geht schnell und schmeckt auch bei großer Hitze.

Es muss aber nicht immer Salat sein. Daher habe ich in diesem kleinen Rezeptbuch ganz exklusiv für Sie meine persönlichen Lieblingsgerichte für den Sommer zusammengestellt. Als kleines Bonbon finden Sie darin auch einen leckeren Cocktail. Diese Sommerrezepte haben alle eines gemeinsam: Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern sind auch im Handumdrehen zubereitet.

Ich bin mir sicher, dass auch Sie Ihr persönliches Lieblingsgericht darunter finden werden. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und ...



... guten Appetit!

Tobias Michel

# Gemüse-Hähnchenspieße

## Zubereitung:

Die Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, von möglichen Sehnen befreien und in breite Würfel von 2-3 cm portionieren. Die Paprika und Zucchini waschen, putzen und in 2 cm breite Würfel schneiden. Die Champignons abbürsten und den Stiel abschneiden.

Hähnchenbrustfilet, Paprika, Zucchini und Champignons im Wechsel auf Holz- oder Schaschlikspieße stecken.

Die Spieße auf den Grill legen oder in einer Pfanne mit heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten lang anbraten.

**Tipp: Dazu passt gut ein Senf-Dip aus Crème fraîche, Honig und mittelscharfen Senf**

**Zubereitungsdauer: ca. 30 Min.**

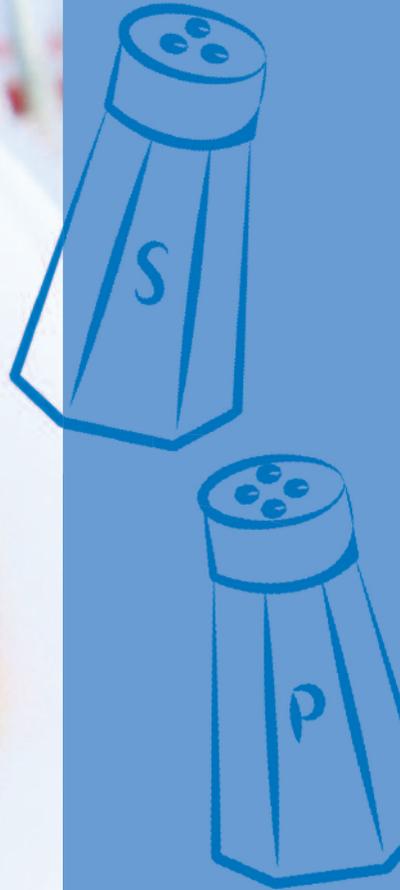


## Zutaten:



- 350 g Hähnchenbrust
- 100 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Champignons

# Radieschen-Kartoffelsalat



## Zubereitung

Kartoffeln waschen, kochen, abgießen und pellen. Lauwarme Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

Radieschen gründlich waschen. Die Zwiebelhaut abziehen. Gewürzgurken gut abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen. Radieschen, Zwiebeln und Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden.

Den Joghurt und 75 ml Gewürzgurkensud mit der Salatcreme vermengen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den bereits vorbereiteten Salatzutaten mischen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und darüber streuen. Anschließend servieren.

**Zubereitungsdauer: ca. 40 Min.**

## Zutaten:



- 750 g Pellkartoffeln, festkochend
- 1 Bund Radieschen
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 100 g Salat - Creme
- 100 g Joghurt

# Garnelen auf Blattsalat

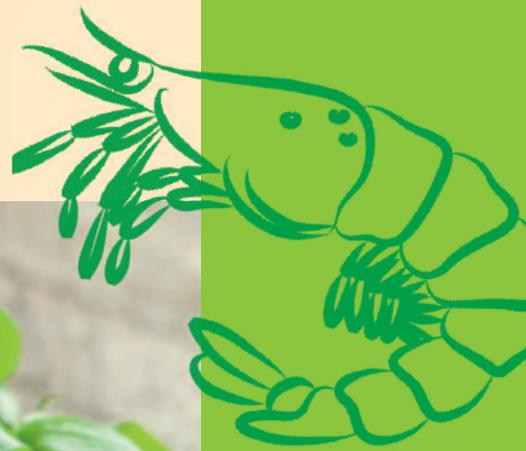
## Zubereitung

Blattsalate gründlich waschen, trockenschleudern und dekorativ anrichten. Cocktailtomaten halbieren und gleichmäßig darauf verteilen.

Währenddessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Kurz bevor die Garnelen gar sind Knoblauch durch die Presse drücken und dazugeben. Garnelen auf dem Salat anrichten und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

Restliches Öl in die Pfanne geben, etwas salzen und pfeffern und als Marinade über den Salat geben.

**Zubereitungsdauer: ca. 20 Min.**



## Zutaten:



- 8 Garnelenschwänze
- 2 Handvoll gemischter Blattsalate
- 2 Cocktailtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

# Fruchtige Sangria

## Zubereitung

Orangen und Limone mit Schale in Stücke schneiden. Zitronen mit Schale in Scheiben schneiden und in ein großes Gefäß geben. Pfirsiche häuten und in Stücke schneiden. Die Früchte mit Zucker süßen.

Weinbrand und Orangenlikör zufügen und alles gut umrühren. Eine Zimtstange begeben (kurz vor dem Servieren wieder entfernen).

Möglichst spanischen Rotwein verwenden und die Sangria im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen. Mit Minzblättern garnieren.

**Tipp: Kurz vor dem Servieren Eiswürfel in die Sangria geben.**

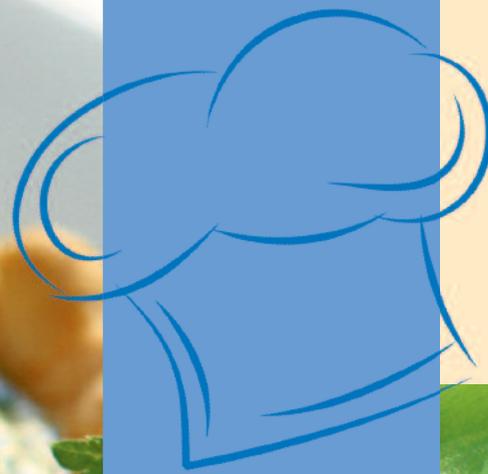
**Zubereitungsdauer: ca. 80 Min.**



## Zutaten:



- 3 Orangen
- 2 Zitronen
- 1 Limone
- 2 Pfirsiche
- 2 Teelöffel Zucker
- 5 cl Orangenlikör
- 5 cl Weinbrand
- 1 Liter Rotwein
- 1 Stange Zimt
- ¼ Bund Minze



# Grünes Bärlauchtörtchen



## Zubereitung

Aus Mehl, Butter, Wasser und Salz einen geschmeidigen Teig kneten und damit vier kleine Quicheformen auskleiden. Bei 200° C ca. 7 min. vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kräuter verlesen und putzen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kräuter dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Auf den Quicheböden verteilen. Die Eier mit der Crème fraîche und der Sahne verrühren, salzen, pfeffern und über die Kräuter geben. Die Törtchen mit geriebenem Käse bestreuen und etwa 15 min. backen.

**Tipp: Der Teig schmeckt auch sehr gut, wenn man ihm 1 EL Sesamsamen beimischt.**

**Zubereitungsdauer: ca. 30 Min.**

## Zutaten:

- 170 g Mehl
- 95 g Butter
- 3 EL Wasser
- ½ Teelöffel Salz
- 200 g Bärlauch
- ½ Bund Rucola
- 3 Stängel Petersilie
- ½ EL Butter
- ½ Becher Crème fraîche
- ½ Becher Schlagsahne
- 100 g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier



# Nudelsalat mit Schafskäse

## Zubereitung

Nudeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser "al dente" garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln, Peperoni waschen, entkernen und dann in kleine Ringe schneiden.

Senf, Essig, Brühe und Öl verrühren und dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den frischen Thymian klein schneiden. Nun werden Nudeln, Zwiebeln, Gurke, Schafskäse sowie Peperoni und Oliven in einer Salatschüssel gut miteinander vermischt.

Die Vinaigrette über den Salat verteilen und den Thymian darüber streuen.

**Zubereitungsdauer: ca. 30 Min.**



## Zutaten:



- 500 g Penne
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Salatgurke
- 500 g Schafskäse
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Senf
- 10 EL Balsamico
- 100 ml Gemüsebrühe
- 12 EL Olivenöl
- ½ Bund Thymian
- 100 g Oliven
- Pfeffer
- Zucker

# Frischer Erdbeerkuchen

## Zubereitung

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

Butter, braunen Zucker, Bourbon-Vanillezucker, Zitronenschale und Salz mit dem Schneebesen des Handrührgerätes 4–5 Minuten cremig rühren. Eier und jeweils 1 EL Speisestärke im Wechsel nacheinander unterrühren. Mehl, restliche Stärke und Backpulver mischen. Danach kurz unterrühren.

Eine Springform ausfetten und mit Paniermehl ausstüben. Teig hineingeben und glatt streichen. Erdbeeren auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, bei 175 °C ca. 1 Stunde backen. Eventuell in den letzten 10–15 Minuten abdecken.

**Zubereitungsdauer: ca. 80 Min.**



## Zutaten:



- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 geriebene Zitronenschale
- 1 Bourbon-Vanillezucker
- 200 g Butter
- 700 g Erdbeeren
- 150 g braunen Zucker
- 1 Prise Salz
- 12 g Backpulver
- Paniermehl
- Fett für die Form



# Bunter Bulgursalat

## Zubereitung

Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und anschließend den Bulgur dazugeben. Auf schwacher Hitze ca. 12 min. köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch hacken und die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Koriander mit einer Schere zerkleinern. Die Zitrone auspressen. Alles in eine Schüssel geben und den Bulgur hinzufügen.

**Tipp: Kann man warm oder auch kalt essen. Passt gut zu Gegrilltem oder Spießen.**

**Zubereitungsdauer: ca. 30 Min.**

## Zutaten:

- 300 ml Bulgur
- 600 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schale Cocktailtomaten
- 3 große Tomaten
- 1 Zitrone (Saft)
- ½ Bund Koriander
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch



# Eisgekühlte Margarita

## Zubereitung

Als Erstes taucht man das Glas umgekehrt in Limettensaft und wiederholt diesen Vorgang mit Salz. Dadurch entsteht ein schöner Salzrand am Glas.

Anschließend gibt man die Komponenten in der folgenden Reihenfolge in einen Cocktailshaker: Eiswürfel, Tequila, Triple Sec und Limettensaft.

Nun schüttelt man die Flüssigkeiten ordentlich durch. Abschließend wird der Cocktail in das bereits verzierte Glas gegossen und mit einer Limettenscheibe verziert.

Ein ideales Sommergetränk!

**Zubereitungsdauer: ca. 5 Min.**



## Zutaten:



- 1 Limettenscheibe
- grobe Salzkörner
- 4-6 gestoßene Eiswürfel
- 6 cl weißer Tequila
- 2 cl Triple Sec
- 4 cl Limettensaft

# Tomatensuppe mit Gurken

## Zubereitung

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Dann die Zwiebel schälen und feinhacken. Dill waschen, Stiele entfernen und ebenfalls feinhacken. Tomate, Gurke und Zwiebel in Öl anschwitzen und 2 min. dünsten. Mit Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze 10 min. garen.

Die Crème fraîche einrühren, Dill hinzufügen und evtl. noch einmal abschmecken.

**Zubereitungsdauer: ca. 20 Min.**



## Zutaten:



- 200 g Tomaten
- 200 g Salatgurken
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 EL Olivenöl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 100 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer