



Das heiß-kalte September-Menü

VOR SPEISE

Kalte Gurkensuppe mit rosa Joghurtgranita

ZUBEREITUNG

Für die Granita im Mixer den Joghurt mit den gegarten Roten Beten grob pürieren. In eine große, flache Gefrierbox füllen und 30 Minuten einfrieren, durchrühren. Anschließend weitere 2–3 Stunden einfrieren, bis die Masse fest ist.

Inzwischen im Mixer Gurken und Dill glatt pürieren. Den Essig unterrühren. Mit Salz abschmecken. In den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren die rohe Rote Bete in feine Juliennestreifen schneiden. Die Granita aus dem Gefrierschrank nehmen und kräftig mit einer Gabel durchrühren. Die Suppe abschmecken und auf Schälchen verteilen. Granita sowie Rote-Bete-Julienne darauf anrichten und mit Dill garnieren.

Tipp / Je kälter die Suppe, desto kräftiger muss sie gewürzt werden. Darum unbedingt kurz vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Vorbereiten / Die Suppe hält sich 1 Tag im Kühlschrank. Die Granita hält sich luftdicht verpackt etwa 1 Woche im Gefrierschrank. Dann 5 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, damit sie sich leichter mit der Gabel auflockern lässt.



ZUTATEN

125 g Joghurt
2 Knollen Rote Bete
(etwa 125 g, vorgegart)
900 g Salatgurke, gehackt
4 EL frisch gehackter Dill ,
plus einige Stängel zum Garnieren
4 EL Apfelessig
Meersalz
1 Knolle Rote Bete, geschält, zum Garnieren



[Link zum Buch](#)



Das heiß-kalte September-Menü

HAUPTSPEISE

Parmesanschnitzel mit Röstkartoffeln

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen.
2. Das Ei, 2 EL Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verrühren. In einem zweiten Teller Brotbrösel, Parmesan und 1 EL Thymianblätter mischen.
3. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel zuerst in der Eimischung, dann in der Brotbröselmischung wenden und auf das Backblech legen.
4. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Zucchini putzen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Kartoffeln, Zucchini und Tomaten auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Schnitzel und das Gemüse mit dem Olivenöl und dem restlichen Zitronensaft (1 EL) beträufeln, mit dem restlichen Thymian (1 EL) bestreuen. Alles im Backofen (Mitte) in 20 Minuten knusprig backen, dabei die Schnitzel nach etwa 10 Minuten wenden.
6. Die Schnitzel und das Gemüse auf Teller verteilen. Nach Belieben die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren und zum Beträufeln dazulegen.



ZUTATEN

- 1 Ei
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Weißbrotbrösel
- 3 EL geriebener Parmesan
- 2 EL gehackte Thymianblätter
- 2 Putenschnitzel (à etwa 150 g)
- 300 g kleine Kartoffeln
- 1 Zucchini (oder 10 Mini-Zucchini)
- 6 Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (nach Belieben)



[Link zum Buch](#)



Das heiß-kalte September-Menü

NACHSPEISE

Apfelwaffeln

ZUBEREITUNG

Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen und vom Herd nehmen. Hefe und Ahornsirup darin auflösen. Dinkelmehl, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Die Milchmischung und das Öl dazugeben und alles ganz kurz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten bis 1 Stunde gehen lassen.

Die Äpfel schälen, grob reiben und unter den Teig rühren. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Pro Waffel 2–3 EL Teig in das Eisen geben und goldbraun backen. Auf diese Art fortfahren, bis der Teig verbraucht ist. Mit frischem Obst, Joghurt oder anderen Toppings nach Wahl (siehe Tipp) servieren.

Tipp:

Probieren Sie doch mal folgende Toppings aus: Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Apfel, Birne, Zwetschge, Weintrauben, Banane, TK-Beeren, (Kokos-)Joghurt, Fruchtojoghurt, Fruchtpulver, Ahornsirup, Honig, Konfitüre (70 % Fruchtanteil), Fruchtsauce aus TK-Himbeeren, Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Walnuskerne, Kürbiskerne, Mohn, Popcorn, dunkle Schokolade, Kakaonibs, Kokoschips, Nussmus, Erdnussbutter, Apfelmus, essbare Blüten, Minze ...



ZUTATEN

Rührteig:

600 ml Pflanzenmilch – wir nehmen Mandelmilch
20 g frische Hefe
100 ml Ahornsirup
500 g Dinkelmehl
Type 1050
2 TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz
150 ml mildes natives Pflanzenöl
+ mehr für das Waffeleisen
400 g Äpfel (etwa 3 Äpfel)



[Link zum Buch](#)