

Sommer Menü 2026

8 Personen

Ghee ist Butterschmalz (das Fett der Butter). Ich kaufe meins bei der Naturkäserei Maucher (mittwochs Immenstaader Markt).

Sommer Masala

2 TL Kokosflocken, 2 EL Koriandersamen, 2 EL Kreuzkümmel und 1 EL Fenchel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis die Gewürze duften und ihr Aroma entfalten. Dabei die Pfanne schwenken, damit sie gleichmäßig rösten und nicht anbrennen, Vollständig abkühlen lassen.

In einem Mörser oder elektrischen Gewürzmühle fein mahlen. Anschließend **1 EL Kurkumapulver, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Zimt, 1 TL getrocknete Minze, 1 TL Ingwerpulver, 1 TL Anispulver und 1 TL getrockneter Bio-Zitronenabrieb** zugeben und vermengen.

Naan-Brot mit Beeren-Chutney

Naanbrot

2 TL Zucker und **2 TL Trockenhefe** in 150 ml lauwarme Milch auflösen und für ca. 15 Minuten stehen lassen.

500 g Mehl zusammen mit **150 g Schafsjoghurt, 2 EL Sesamöl und 1 TL Salz** zur Hefe-Mischung geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Teig in 8 gleich große Kugeln formen und mit Nudelholz ganz flach ausrollen. Pfanne auf mittlerer Hitze mit wenig **Ghee** (geht auch ohne) erhitzen. Teigfladen einzeln in der Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen (es bilden sich Blasen und Brot wird braun und knusprig).

Beeren-Chutney

2 TL Ghee erhitzen und **2 TL Sommer-Masala** kurz anrösten. **200 g gemischte Beeren (TK) und 4 Datteln** gehackt zugeben und erhitzen, bis Saft austritt. Bei Bedarf 1 – 2 EL Wasser zugeben. Bei leichter Hitze 5 Minuten köcheln. Eventuell Beeren zerdrücken. Auskühlen lassen. Mit Salz und eventuell **1 TL Apfelessig** abschmecken.

Sommer Rollen mit Erdnussdip

Sommer-Rollen

500 ml Rote-Bete-Saft aufkochen und **200 g Reisnudeln** darin weich kochen.

2 – 3 Möhren in feine Stifte schneiden und 2 – 3 Minuten weich, aber bissfest kochen. 1 Salatgurke in feine Stifte schneiden. **Salatblätter** klein schneiden.

Reispapier in lauwarmen Wassern einweichen. Dann mit Nudeln, Salat, Möhren und Gurke füllen und einrollen.



Erdnuss-Limetten-Sauce

4 EL cremiges Erdnussmus, Saft und Abrieb von 1 Limette, 2 TL Sommer-Masala, 2 TL Honig und eine Prise Salz, sowie **Kokosmilch** (Dicke und Geschmack der Soße damit bestimmen) im Mixer zu einer cremigen Soße verrühren.

Sommerrollen in der Mitte aufschneiden, mit **geröstetem Sesam und Koriander** dekorieren und Soße in Schälchen zugeben.



Masala Paneer mit Melonen-Gurken-Salat

Masala Paneer (gewürzter indischer Käse)

400 g Paneer in etwas 2 cm große Stücke schneiden. **Eine Zwiebel** und **50 g frischen Ingwer** klein hacken. Den Paneer und die Zwiebeln in Ghee goldbraun anbraten und direkt mit **Sommer-Masala** bestreuen.



Melonen-Gurken-Salat

1 Cantalupo-Melone in kleine Würfel schneiden, **1 Gurke** schälen und in kleine Würfel schneiden. **4 EL Granatapfelkerne, 2 TL frisch gepresster Limettensaft, 2 TL fein gehackte Minze**, eine Prise **Salz** vorsichtig mischen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Kokos-Dip

50 g Kokosmilch und **50 g Joghurt** vermengen und mit **Limettensaft** und **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Mee Siam – Reisnudeln mit würzigen Garnelen

Mee Siam

400 g Reisnudeln kochen, abgießen und etwas **Kokosöl** untermengen, damit sie nicht zusammenkleben.

500 g Süßkartoffeln schälen, würfeln und in ca. **250 ml Gemüsebrühe** bissfest vorkochen (Brühe abgießen und aufheben). **200 g Brokkoli** klein schneiden, **150 g Zuckerschoten** „entdarmen“ und halbieren, **175 g grüne Bohnen** „entdarmen“ und dritteln. Kurz vorkochen (4 Minuten, dann kalt abschrecken). **3 Frühlingszwiebeln** in kleine Ringe schneiden, **8 Champignons** klein schneiden und kurz anbraten. Die vorbereiteten Gemüse und **100 g vorgekochte Kichererbsen** zur Seite stellen.



Gewürzpaste vorbereiten: **2 TL rote Currypaste, 1 EL frischer Ingwer, 1 EL Kurkuma, 2 Zitronengras, 2 Knoblauchzehen** in Gewürzmühle klein machen.

Am Abend die Gewürzpaste in einem Bräter in **4 EL Sesamöl** anbraten, vorbereitetes Gemüse zugeben und unter Rühren erwärmen. Konsistenz mit Gemüsebrühe (von Süßkartoffeln) bestimmen, einfach so viel zugeben, dass es eine schöne Soße ergibt. **200 g frischen Spinat** unterrühren. Mit **Sojasoße** oder Salz abschmecken.

Würzige Garnelen

750 g Tomaten die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und kurz darin ziehen lassen. Kalt abschrecken, häuten und in sehr kleine Würfel schneiden.

2 Knoblauchzehen ausgedrückt, **2 TL gemahlenen Kreuzkümmel**, **Salz**, **1 TL Zucker**, **1 TL Baharat**, **½ TL getrockneten Ingwerpulver**, **1 TL gemahlenen Langkornpfeffer** in **4 EL Olivenöl** in einem Topf erwärmen bis die Gewürze schäumen und die Aromen sich entfalten. Tomaten mit **1 Bund Petersilie** feingehackt zugeben und etwa 10 Minuten köcheln.

800 g rohe Garnelen (geschält, entdarnt, gewaschen und getrocknet) (p.P: 1 Große mit Schale, 3 ohne Schale) in die Tomatensoße legen und bei kleiner Hitze 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Nudeln wieder aufwärmen, in Schüssel mit Gemüse anrichten, Garnelen draufsetzen, mit **Sprossen** dekorieren. Tomatensoße in Schälchen zum Fladenbrot anreichen.



Bananen-Pfannkuchen mit Aprikosen-Kompott und Kokoseis

Bananen-Pfannkuchen

2 reife Bananen schälen und zerdrücken. Das Mus mit **150 g Reismehl**, **½ TL Backpulver**, **1 EL Dattelsüße**, **½ TL Zimt**, **½ TL gemahlenen Kardamom** und **150 ml Mandel/Kokosmilch** zu einem cremigen, leicht flüssigen Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen.

Etwas **Kokosöl** in der Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen backen. (Bei 70 °C warm halten bis alle fertig sind)



Aprikosen- Kompott

Aprikosen klein schneiden. **Kokosöl** in Pfanne erhitzen und **½ TL Zimt**, **½ TL Kardamom** kurz anrösten. Aprikosen zugeben und mit etwas **Orangensaft** einköcheln.

Kokos-Eis

Auf dem Herd **800 ml Kokosmilch** in einem Topf erwärmen und **100 g kleingehackten Palmzucker** darin auflösen. **2 Pandan-Blätter** zugeben und mitkochen. Sobald der Zucker aufgelöst ist, die Masse bei Raumtemperatur bzw. im Kühlschrank abkühlen gelassen – die Pandan-Blätter können so lange noch in der Kokosmilch etwas ziehen. In Eismaschine geben...