

Sommer-Sonnen-Rezepte

Zeit: 15 - 120 Minuten

Alter: 2 - 21 Jahre

Material: siehe Rezepte

Kategorie: Gesundheit und Genuss

Brötchensonne

Zutaten: 400 g Weizenmehl Type 1050, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 2 TL Olivenöl, 1/2 Würfel frische Hefe, 250 ml Wasser (lauwarm), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne o. ä.

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig vorbereiten und ca. 10 Minuten kneten. Ein Backblech mit Backpapier (sehr gut geht auch ein rundes Pizzablech) auslegen und darauf Sonnenblumenkerne (Kürbiskerne etc.) verteilen.

Aus dem Teig je nach gewünschter Größe 9 bis 19 Kugeln formen und auf den Kernen in Sonnenform auslegen. Soll die Sonne noch größer werden und es steht ein großes Blech zur Verfügung, können Sie auch die doppelte Menge der Zutaten verwenden. Brötchen mit Wasser anfeuchten und mit Körnern bestreuen. Anschließend wieder mit Wasser anfeuchten. Das Blech abdecken und ca. 45 Min gehen lassen. Wenn Sie den Teig am Vortag schon für das Frühstück vorbereiten möchten, decken Sie die Brötchen mit Backpapier ab und stellen Sie sie ohne vorherige Gehzeit in den Kühlschrank. Dann die Brötchen am nächsten Tag vor dem Backen erneut mit Wasser anfeuchten.

Die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Tomaten-Pesto mit Sonnenblumenkernen

Zutaten: 200 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 80 g Sonnenblumenkerne, 4 EL Tomatenmark, 60 ml Olivenöl, 1 Handvoll Basilikumblätter, Salz

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz abschmecken.

Eistee

Zutaten: 1 l Wasser, 1 Bio-Zitrone, 500 ml Bio-Apfelsaft, einige Zweige frische Zitronenmelisse/Minze, Eiswürfel

Zubereitung:

Die Zitronenmelisse/Minze mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann Zweige entnehmen und abkühlen lassen. Zitronen auspressen, den abgekühlten Tee mit Zitronensaft und Apfelsaft mischen. Einige Eiswürfel dazu – guten Appetit!

Hashtags

#DIY