

Grüße aus dem Süden



Die leichte Mittelmeerküche

Steigen draußen die Temperaturen, steigt bei uns die Lust auf Frisches. Aber immer nur Salat? Das ist doch langweilig, befand unser enerBiO-Koch und hat sich diesmal an drei sommerliche Gerichte gemacht, die mediterrane Aromen auf unsere Teller bringen. Alle Rezepte aus dem Heft finden Sie wie immer zeitgleich am enerBiO-Regal in Ihrer Rossmann-Filiale

MELONENSUPPE OBST MAL ANDERS

ZUTATEN* FÜR 4 PERSONEN:

30 g enerBiO Ingwer kandiert
1 TL enerBiO Original
kanadischer Ahornsirup
0,2 l enerBiO Apfel-Mango-Saft
1/2 EL enerBiO Zitronensaft

Weitere Zutaten:

1 kg Melone (z. B. Honig- oder Wassermelone)
125 ml Schlagsahne (alternativ Naturjoghurt)
8 Blätter frische Minze

SO GEHT'S:

Die Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Dann mit Ingwer, Ahornsirup, Apfel-Mango-Saft und der Sahne im Mixer pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit Minze dekorieren.

TIPP: Besonders schön sieht es aus, wenn man aus der Melone vorab mit dem Kugelausstecher kleine Melonenkugeln aushebt und diese mit in die Suppe gibt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

*Wir bitten um Verständnis, dass wir in einigen Rossmann-Filialen aus Platzgründen nicht alle Artikel aus dem umfangreichen enerBiO-Sortiment anbieten können.

GAMBAS UND FENCHEL PERFEKT ZU WEISSWEIN



ZUTATEN* FÜR 4 PERSONEN:

1/2 TL enerBiO Rote Thai Curry Paste, 1/2 TL enerBiO Zitronensaft, 3 EL enerBiO Olivenöl, enerBiO Kräutermeersalz, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Päckchen enerBiO Tagliatelle

Weitere Zutaten: 12 Riesengarnelen küchenfertig, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchelknolle, 3 Schalotten, 40 g Butter, frischer Dill, 0,1 l Weißwein (trocken, z. B. von Rossmann Grauburgunder)

SO GEHT'S: Riesengarnelen mit Knoblauch, Curry-Paste, Zitronensaft und Olivenöl marinieren, abdecken und ca. 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Fenchel in feine Streifen und Schalotten in Würfel schneiden und beides in Butter und Olivenöl leicht anschwitzen. Riesengarnelen hinzugeben und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen, dabei die Hitze reduzieren. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden (inkl. Marinierzeit)

Im enerBiO-Kochstudio wird stets an leckeren Gerichten passend zur Saison getüftelt. Diese finden Sie nicht nur im Heft, sondern auch direkt am enerBiO-Regal. Eine Ausgabe verpasst? **Online stöbern: www.rossmann.de/rezpte**

ZUTATEN* FÜR 4 PERSONEN:

6 EL enerBiO Sesam ungeschält, 80 g enerBiO Weizengrieß, 100 ml enerBiO Sonnenblumenöl, enerBiO Kräutermeersalz, enerBiO Schwarzer Pfeffer.

Für den Chili-Mango-Dip: 250 ml enerBiO Mango Feine Fruchtsauce, 2 EL enerBiO Apfel-Mango-Mark, 1 TL enerBiO Rote Thai Curry Paste, 1 TL enerBiO Sesam ungeschält

Weitere Zutaten: 400 g Mozzarella, 2 Eier Größe L sowie 2 EL Crème fraîche für den Dip, 60 g Weizenmehl

SO GEHT'S: Den Mozzarella in Scheiben schneiden, das Mehl mit dem Sesam mischen, die Eier aufschlagen und verquirlen. Den Mozzarella zuerst im Sesam-Mehl-Gemisch, anschließend im Ei und zum Schluss im Weizengrieß wenden. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen und den panierten Mozzarella darin von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip die Mango-Fruchtsauce mit dem Apfel-Mango-Mark und der Crème fraîche vermengen. Nun die Curry-Paste hinzugeben und anschließend den Sesam in der Pfanne rösten und unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

enerBiO-Produkte



Italienisch für Genießer:

enerBiO Tagliatelle (500 g, 0,99 Euro, 100 g = 0,20 Euro) sind in 7 bis 9 Minuten fertig und passen zu jeder Pastasauce. Die perfekte Mischung aus süß und herb: enerBiO Ahornsirup (250 ml, 4,79 Euro; 100 ml = 1,92 Euro)

MOZZARELLASCHNITZEL STATT CORDON BLEU

