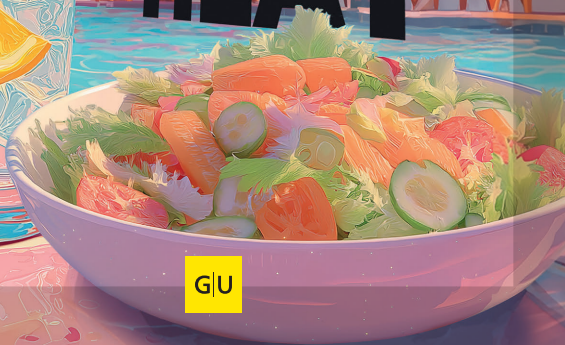


BEAT THE HEAT

COOLE REZEPTE
FÜR HEISSE TAGE



GLU

08–09

KÜHLE HELFER

Diese Frische-Kicks bringen dich durch die nächste Hitzewelle

10–13

WISSENSWERTES

Cool bleiben, wenn die Hitze kommt

14–35

KALTSTART

Power-Bowls und Smoothies: leicht und proteinreich, der perfekte Start für heiße Tage!

36–57

SUPPEN AUF EIS

Eiskalte Sommersuppen: vielfältig und belebend

59–103

KNACKIG & FRISCH

Knackige Salate und frische Bowls kühlen erhitzte Gemüter

105–137

HOT DAYS, COOL SNACKS

Sandwiches und kunterbuntes Fingerfood für das nächste Picknick im Freien

138–171

SÜSSE ABKÜHLUNG

Wenn die Sonne brennt: cremiges Eis und kalte Mocktails

172–175

REGISTER

176

IMPRESSUM

Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Auftauen
Pro Portion ca. 520 kcal, 18 g E, 21 g F, 65 g KH

500 g TK-Himbeeren
500 g Seidentofu
2 EL Honig
100 g zarte Haferflocken
2 rote Drachenfrüchte
(Pitahayas, ersatzweise
250 g Erdbeeren)
2 Bananen
4 EL Weizenkleie
4 EL Kokos-Chips
4 EL gehackte Pistazienkerne

1. Die TK-Himbeeren ca. 1 Std. auftauen lassen. Dann mit dem Seidentofu im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Honig und Haferflocken untermengen und den Smoothie auf Schalen verteilen.

2. Drachenfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale heben. Die Reste vom Fruchtfleisch klein schneiden. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Bananenscheiben kreisförmig in die Mitte auf den Smoothie legen. Drachenfruchtstücke und -kugeln außen herum anrichten. Die Smoothie-Bowls mit jeweils 1 EL Weizenkleie, Kokos-Chips und Pistazien garnieren.

Tipp:

Die Konsistenz von Seidentofu ist besonders fein und weich. Er enthält ausreichend viel Flüssigkeit für einen Smoothie und macht ihn schön cremig und fluffig.

SMOOTHIE- BOWL MIT TOFU



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 445 kcal, 17 g E, 36 g F, 8 g KH

TOMATEN- SALAT MIT BURRATA



30 g Pinienkerne
4 Stängel Basilikum
750 g bunte Kirschtomaten
1 Bund Rucola
300 g Burrata
1 geh. TL Fenchelsamen
1 kleine rote Chilischote
3 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen oder schneiden.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Burrata gut abtropfen lassen und in grobe Stücke teilen. Tomaten, Rucola und Burrata auf einer Servierplatte anrichten.
3. Für das Dressing die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Chili fein hacken und mit Fenchelsamen, Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln. Die Pinienkerne und das Basilikum darüberstreuen.



HOT DAYS COOL SNACKS

Raus aus der heißen Bude und ab an den See oder in den Park – dort lässt sich die Hitze viel besser aushalten. Ob Sandwiches, kunterbuntes Fingerfood oder cremige Dips: So ein Picknick im Freien kühlt die Gemüter. Hier kommt dein unkomplizierter Genuss für draußen!

STRAWBERRY MARGARITA



AGUA FRESCA

Für 2 Drinks (à ca. 250 ml · 10 Min.
Zubereitung · Pro Portion ca. 115 kcal,
2 g E, 1 g F, 21 g KH

STRAWBERRY MARGARITA

4 Blätter Zitronenmelisse
(ersatzweise Basilikum)
2 EL Zucker
2 Scheiben von 1 Bio-Limette
200 g TK-Erdbeeren
120 ml Tonic Water
4 EL Limettensaft
120 ml Orangensaft (ersatzweise
Birrensaft)

1. Die Melissenblätter waschen und trocken tupfen, nach Belieben zwei Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Die Blätter mit dem Zucker im Mörser fein zerreiben und auf einen kleinen Teller geben. Zwei Glasränder ringsum mit jeweils 1 Limettenscheibe anfeuchten und in den Melisse-Zucker drücken. Jeweils 1 Limettenscheibe an den Glasrand stecken.

2. Die gefrorenen Erdbeeren mit Tonic Water, dem Limetten- und dem Orangensaft in einen Mixer geben. Alles auf höchster Stufe fein pürieren. Den Strawberry Margarita in die Gläser füllen, nach Belieben mit Melisse oder Erdbeere garnieren und gleich servieren.

Für 4 Drinks (à ca. 250 ml) · 10 Min.
Zubereitung · Pro Portion ca. 100 kcal,
1 g E, 0 g F, 22 g KH

AGUA FRESCA

1 Stück Ananas (ca. 200 g)
150 g Aprikosen
100 g Erdbeeren
½ Limette
50 g Zucker
600 ml eiskaltes Mineralwasser
(still oder medium)
5 Eiswürfel

1. Die Ananas schälen und den harten Strunk in der Mitte herausschneiden. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Aprikosen waschen, vierteln und entsteinen. Die Erdbeeren waschen und putzen. Den Saft der Limette auspressen.

2. Ananas, Aprikosen, Erdbeeren, Limettensaft, Zucker, Mineralwasser und Eiswürfel in den Mixer geben. Ohne Hochleistungsmixer die Eiswürfel nach dem Mixen dazugeben oder Crushed Ice verwenden. Auf höchster Stufe fein pürieren.

3. Vor dem Umfüllen die Konsistenz prüfen: Agua fresca sollte fruchtig, aber keinesfalls dickflüssig sein. Bei Bedarf noch etwas Mineralwasser untermixen.

4. Das Agua fresca in eine Karaffe oder in vier Gläser füllen. Nach Belieben mit Früchten garnieren. Eisgekühlt genießen.

COOL BLEIBEN, WENN DIE SONNE BRENNT!

Die nächste Hitzewelle rollt an und dir ist jetzt schon zu heiß zum Kochen? Kein Problem! „**Beat the Heat**“ ist dein ultimativer Rezept-Guide für den Sommer.

Vollgepackt mit erfrischenden Gerichten und cleveren Tipps, die dein erhitztes Gemüt abkühlen. Damit du die heißen Tage nicht nur überstehst, sondern in vollen Zügen genießen kannst. Ob knackige Salate, kühlende Suppen oder eiskalte Desserts: Hier findest du alles, was du brauchst, um die Hitze mit Leichtigkeit zu meistern.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0259-8

