

DAS REZEPT

Leichte Sommerküche für heiße Tage



Frauke Roschkowski ist Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalten Bochum und des EVK Hattingen und gibt den Lesern unserer Zeitung Ernährungstipps

Gefüllte Gurken und als Nachtisch Rote Grütze

Viele leckere Obst- und Gemüsesorten haben im Sommer Hochsaison. Obst und Gemüse sind ein kalorienarmer Genuss. Frischer Salat, Gurken und Möhren, Kirschen, Erdbeeren und Brombeeren kommen jetzt erntefrisch vom Feld und vom Baum in den Handel. Die Gurke ist das ganze Jahr im Handel zu bekommen, ab August erhält man sie als Freilandgurke.

Die Gurke besteht zu 98 Prozent aus Wasser und hat auf 100g nur 12 Kcal. Sie ist das Stargemüse in der Reduktionskost, universell einsetzbar als Belag auf Brot, als Einlage im Quark oder als gefüllte Gurke wie im folgenden Rezept.

Gefüllte Schmortgurke 4 Portionen

400g Hackfleisch halb und halb
125g gewürfelter roher Schinken
2 große gewürfelte Zwiebeln
1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt
4 EL Öl
1 Ei
3 EL Paniermehl
Pfeffer, Salz
2 große Salatgurken
2 TL Essig,
100ml Weißwein

So geht's

Zwiebel mit Paprika in Öl 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen, mit Hack, Schinkenwürfeln, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer mischen.

Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, ausschaben, mit dem Essig und Salz würzen, Fleischteig einfüllen, in eine Auflaufform geben, mit Weißwein übergießen und 25 Minuten bei 180 Grad Celsius im Ofen garen.

Pro Portion mit Salzkartoffeln ca. 485 Kcal

Rote Grütze

Je 200g Erdbeeren, Schattenschmorellen, Himbeeren, 100g Zucker, 50g Sago oder 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 300g Orangensaft, Zitronensaft

Zubereitung

Den Orangensaft mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das Obst dazugeben und kurz aufkochen. Das Obst abgießen, den Fond dabei auffangen und wieder aufkochen.

Nun Sago dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Körner klar sind. Gelegentlich dabei umrühren. Die Beeren nun wieder dazu geben und einmal aufkochen. Alternativ für den Sago ist Vanillepuddingpulver zum andicken der Roten Grütze möglich, nicht jeder mag die Sagokörner.

Anschließend das Ganze erkalten lassen. Besonders lecker schmeckt es mit Vanillesoße oder Vanilleeis.