

Nektarine

Erfasst und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.04.2022

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1 Beilagen	1
1.1 Speck-Nektarinen	1
2 Brot, Aufstrich	3
2.1 Frischkäse-Nektarinen-Brot	3
3 Dessert, Süßspeisen	5
3.1 Buttermilch-Parfait mit Früchten	5
3.2 Carpaccio von Nektarinen	5
3.3 Früchte-Gratin mit Quark	6
3.4 Gegrillte Früchte in Honig-Apfelsaft mit Pistazien	6
3.5 Gelbe Grütze	7
3.6 Grießauflauf mit Obst	7
3.7 Himbeer-Tiramisu	8
3.8 Kokoseis mit Obstsalat	8
3.9 Nektarinen mit Heidelbeersauce	9
3.10 Nektarinen mit Holunder-Marinade	9
3.11 Nektarinen-Pizza	10
3.12 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreuseln	10
3.13 Nektarinenauflauf	11
3.14 Nektarinenkranz	11
3.15 Nektarinen sorbet mit Himbeeren	12
3.16 Nektarinenturm mit Himbeeren	13
3.17 Nellifresca	13
3.18 Obstsalat mit Joghurt-Soße	14
3.19 Pikanter Obstteller	14
3.20 Regenbogenbecher	15
3.21 Sommerlicher Erdbeersalat	15
4 Eingemachtes, Eingelegtes	17
4.1 Gelbe Sommergrütze	17
4.2 Nektarinen-Chutney	17
5 Fleischgerichte, Innereien	19
5.1 Filet mit Nektarinen	19
5.2 Grillierte Kalbskoteletts Speck-Nektarinen	19
5.3 Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé	20

6	Geflügelgerichte	23
6.1	Exotische Hähnchenspieße	23
6.2	Hähnchenspieße mit saftigen Nektarinen	23
6.3	Poularde mit Nektarinen	24
6.4	Putenmedaillons in Zitronenöl	24
6.5	Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-Soße	25
7	Getränke	27
7.1	Grapefruit-Drink	27
7.2	Pfirsich-Eistee mit Basilikum	27
7.3	Süße Nektarinen-Mirabellenbowle - Punch dolce di nocepesca e mirabelle	27
8	Grundlagen, Informationen	29
8.1	Nektarine	29
8.2	Nektarine	29
9	Kuchen, Gebäck, Pralinen	31
9.1	Blechkuchen mit Marzipan	31
9.2	Espresso-Kuchen mit Nektarinen - Torta di espresso con nocepesca . .	31
9.3	Feine Nektarinen-Tarte	32
9.4	Geeiste Brombeer-Torte	33
9.5	Leckere Nektarinen-Quark-Torte	33
9.6	Mandel-Nektarinen-Kuchen	34
9.7	Mohnküchlein mit Granita	35
9.8	Nektarinen-Jalousien	35
9.9	Nektarinen-Joghurt-Torte	36
9.10	Nektarinen-Knuspertorte	37
9.11	Nektarinen-Krokant-Kuchen	38
9.12	Nektarinen-Lavendelkuchen mit weißer Schokolade	38
9.13	Nektarinen-Pfirsichtorte	39
9.14	Nektarinen-Tarte	40
9.15	Nektarinen-Tarte-Tatin	41
9.16	Nektarinen-Teilchen mit Vanillecreme	41
9.17	Nektarinen-Törtchen	42
9.18	Nektarinencremtorte	42
9.19	Quarktorte mit Nektarinen	43
10	Marmeladen, Konfitüren	45
10.1	Kirschgelee mit Nektarinen & Joghurtsoße	45
10.2	Melonen-Nektarinen-Konfitüre	45
10.3	Nektarinen-Konfitüre	46

11 Salate	47
11.1 Blattsalat mit Käsewürfeln und Nektarinen	47
11.2 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen	47
11.3 Gebratene Gnocchi mit Friséesalat	48
11.4 Geflügel-Frucht-Salat	48
11.5 Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen	49
11.6 Melonensalat mit Zabaione	50
11.7 Pikanter Melonensalat	50
11.8 Quinoa-Salat mit Schafskäse	51
11.9 Salat mit Büffelmozzarella & Parmaschinken	51
11.10 Salat mit Erdbeeren und Nektarinen	52
11.11 Spinatsalat mit Ziegenkäse	52
11.12 Traubensalat mit Schälüssen in Balsamicosirup	53
12 Vegetarisches, Vollwert	55
12.1 Quinoa-Salat mit Schafskäse, Tomaten und Nektarinen	55

1 Beilagen

1.1 Speck-Nektarinen

4 Nektarinen oder Pfirsiche	1 EL Limettensaft
2 EL Akazienhonig	32 Specktranchen
1 roter Peperoncino, in Ringen, entkernt	

Nektarinen halbieren, Honig, Peperoncino und Limettensaft verrühren, Nektarinen damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. marinieren. Je zwei Specktranchen übers Kreuz legen, Nektarinen darauflegen, in den Speck einpacken.

Grillieren: Holzkohle-, Gas- oder Elektro-grill: Die Nektarinen beidseitig je ca. 2 Min. bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) grillieren. Dazu passen: Würste und Fleisch.

Mengenangabe: 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Grillieren: ca. 4 Min.

Pro Stück: 181 kcal / 759 kJ; E 8 g, F 12 g, KH 11 g

2 Brot, Aufstrich

2.1 Frischkäse-Nektarinen-Brot

300 g Doppelrahmfrischkäse	40 g Pinienkerne
250 g Schmand	4 Nektarinen
4-6 EL Milch	1 Kopfsalat
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft	12 Scheib. Brot
1 TL Curry	120 g Butter
Salz	Zitronenmelisse
1 Prise Zucker	

Käse, Schmand, Milch, Zitronenschale und -saft mit Curry, Salz, Zucker glatt rühren. In einen Spritzbeutel mit Stern tu He füllen.

Pinienkerne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Nektarinen abbrausen, halbieren, vom Stein befreien, in Spalten teilen. Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern.

Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Salatblättern belegen. Die Käsecreme darauf spritzen.

Nektarinspalten auf dem Frischkäse verteilen. Pinienkerne darüber streuen und mit etwas Curry bestäuben. Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln. Mit kleinen Zweigen die belegten Brote garnieren.

Mengenangabe: 12 Stück

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Stück: 410 kcal; E 8 g, F 23 g, KH 35 g

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Buttermilch-Parfait mit Früchten

225 g Crème fraîche	200 g Himbeeren
250 ml Buttermilch	1 EL Puderzucker
3 EL Zitronensaft	1/2 TL Speisestärke
110 g Zucker	1 EL Himbeergeist
2 Nektarinen	

Crème fraîche mit Buttermilch, Zitronensaft und Zucker verrühren. Die Nektarinen waschen, putzen und entsteinen. Die Hälfte davon fein würfeln und unter die Eismasse heben. 4 Parfait-Förmchen mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Eismasse einfüllen. Ca. 5 Std. frosten.

Für die Soße 150 g Himbeeren verlesen, mit dem Puderzucker mischen und pürieren. Das Himbeerpüree in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren zur Soße geben und aufkochen lassen. Die Soße mit dem Himbeergeist aromatisieren. Die übrigen Nektarinen in Spalten schneiden.

Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait auf Dessertteller stürzen, von der Folie befreien. Mit Himbeersoße, restlichen Früchten anrichten, evtl. mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Frosten ca. 5 Std.

pro Person: 420 kcal; E 5 g, F 24 g, KH 44 g

3.2 Carpaccio von Nektarinen

8 Nektarinen	<i>Kiwipüree</i>
250 g Ricotta	1 Zitrone, unbeh., abger. Schale von
1 Pkg. Vanillinzucker	4 Kiwis
Zitronenmelisse zum Garnieren	2 EL Zucker
	2 EL Kiwi-Likör

TIPP: An Stelle von Nektarinen kann man auch frische Pfirsiche verwenden. Wer deren raue Schale nicht mag, kann das Obst am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und die Haut dann abziehen.

Die Nektarinen abbrausen, trockentupfen und halbieren. Mit Hilfe eines kleinen, spitzen Messers die Steine herauslösen. Die Fruchthälften in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf einem Teller anrichten. Den Ricotta mit dem Vanillinzucker verrühren und

mit Hilfe zweier Esslöffel in gleich großen Nocken abstechen. Nocken in die Mitte des Carpaccios setzen. Die Kiwis schälen und mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Das Püree mit Zucker, Zitronenschale und Kiwi-Likör verrühren. Das Nektarinen-Carpaccio mit der leicht säuerlichen Kiwisoße beträufeln. Die Zitronenmelisse abbrausen und trocken-schütteln. Kleine Zweige und Blätter abzupfen. Das Carpaccio mit der Zitronenmelisse garnieren und danach sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.3 Früchte-Gratin mit Quark

300 g Erdbeeren	1 TL Zitronensaft
4 Nektarinen	20 g Mehl
400 g Sahnequark	Puderzucker zum Bestäuben
50 ml Sahne	rote Johannisbeerrispen zum Garnieren

Obst abbrausen, trockentupfen. 4 Beeren beiseitelegen, Rest putzen, halbieren oder vierteln. Nektarinen entsteinen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 feuerfeste flache Förmchen mit Butter fetten. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Zucker cremig rühren. Quark, Sahne, Zitronensaft und Mehlzufügen, alles gut mischen. Den Eischnee unterheben.

Die Quarkmasse auf die Förmchen verteilen, Erdbeeren und Nektarinen dekorativ hineindrücken. Im Ofen 25 Min. überbacken. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben, mit beiseitegelegten Erdbeeren und Johannisbeerrispen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Gratinieren ca. 25 Min.

pro Person: 440 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 32 g

3.4 Gegrillte Früchte in Honig-Apfelsaft mit Pistazien

Minze	2 EL Honig
4 Johannisbeerträubchen	4 Aprikosen
1 EL Pistazien	2 Nektarinen
2 EL Apfelsaft	2 Pfirsiche

Vorbereitung: Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Pistazien grob hacken. Honig und Apfelsaft gut vermengen.

Zubereitung: Alles Obst auf den Grill geben und kurz beidseitig anrösten. Auf flachem Teller anrichten und mit Honig-Apfelsaft-Gemisch gut beträufeln. Mit Johannisbeerträubchen und Minze garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.5 Gelbe Grütze

250 ml Orangensaft	300 g Aprikosen
100 ml Weißwein	3 Nektarinen
etwas Zimt	1 Netzmelone
3 EL Zucker	3 EL Speisestärke
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale	50 ml Orangensaft

Orangensaft und Weißwein, mit Zimt, Zucker, Zitronensaft und -schale aufkochen. Die Aprikosen und die Nektarinen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Melone entkernen, von der Schale schneiden und ebenfalls in Spalten schneiden.

Speisestärke im Orangensaft glatt rühren, zu der Grütze geben, erneut kurz aufkochen. Obst zur Grütze geben, kurz aufkochen, in eine Schüssel oder kleine Gläser füllen und abkühlen lassen.

Dazu: Mascarpone mit Amaretto oder Schlagsahne mit Zimt und Vanille

Das Rezept ist für 4 Portionen ausgerichtet. Wir haben die Grütze für ein Büffet in 12 Cocktailschalen gefüllt.

Mengenangabe: 4-12 Portionen

3.6 Grießauflauf mit Obst

0.5 l Milch	50 g Zuckerrohrgranulat
125 g Weizenvollkorngrieß	0.5 TL Zimtpulver
1 Prise(n) Salz	1 Prise(n) Nelken gemahlene
100 g Johannisbeeren rote	1 EL Sonnenblumenkerne
100 g Stachelbeeren	10 g Butter
2 Nektarinen	<i>Für die Form:</i>
3 Eier	1 TL Butter

1. Die Milch mit dem Grieß und dem Salz in einem Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Grieß bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Grieß vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Die Johannisbeeren und die Stachelbeeren waschen und von den Stielen befreien. Die Nektarinen waschen und in Schnitzen von den Steinen schneiden.

3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zuckerrohrgranulat, dem Zimt und den Nelken schaumig rühren, dann mit dem Obst unter den Grieß mischen.

4. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

5. Eine feuerfeste Form mit der Butter ausstreichen. Die Auflaufmasse hineinfüllen

und glatt streichen. Die Sonnenblumenkerne und die Butter in kleinen Stücken auf der Oberfläche verteilen.

6. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 180 ° schalten und den Auflauf etwa 45 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1800 kJ

3.7 Himbeer-Tiramisu

NEKTARINEN-PÜREE

1/2 dl Wasser oder halb Wasser halb Weißwein

1 EL Zucker

2 Nektarinen, in Stücken

wenig Muskat, nach Belieben

MASCARPONE-CREME

100 g Mascarpone

1/2 Pkg. Magerquark (125 g)

2-3 EL Zucker

1 Zitrone, nur Saft

1-2 EL Pfirsich- oder Himbeerlikör oder Orangensaft

Sonstiges

1 dl Halbrahm, steif geschlagen

8 Stück Madeleines (ca. 250 g), quer zweimal durchgeschnitten

250 g Himbeeren

1 Nektarine, in Spalten und Zitronenmelisse, für die Garnitur

Flüssigkeit mit dem Zucker aufkochen. Nektarinen beifügen, zugedeckt knapp weich garen, im Mixer pürieren. Evtl. mit Muskat würzen, kühl stellen.

Mascarpone-Creme: Alle Zutaten bis und mit Likör oder Orangensaft verrühren. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen.

Servieren: Je 2 Madeleine-Böden auf einen Teller legen, mit Püree bestreichen. Mascarpone-Creme und Himbeeren daraufgeben, lagenweise gleich weiterfahren, garnieren.

Tipp: Zutaten lagenweise in eine Schüssel schichten, mindestens 1 Stunde zugedeckt kühl stellen, vor dem Servieren garnieren.

DAS AUGUST-MENU aus der vegetarische Küche - Spaghettikürbis-Salat - Gnocchi mit Peperonata - Himbeer-Tiramisu

Mengenangabe: 4 Personen

3.8 Kokoseis mit Obstsalat

50 g Kokosraspel

250 g Sahnejoghurt

1 Pkg. Vanillin-Zucker

200 g Schlagsahne

3 Bio-Limetten

250 g Kirschen

1 groß. Mango	6 Aprikosen
3 Pfirsiche	1-2 EL Zucker
3 Nektarinen	500 ml Vanilleeis

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Joghurt und Vanillin-Zuckerverrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Kalt stellen.

1 Limette waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 2 Limetten auspressen. Kirschen waschen und entsteinen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Obst und Limetten-saft mischen. Mit Zucker abschmecken. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Eis zu Kugeln formen oder in große Würfel schneiden. In den Kokosraspeln wenden. Mit Obstsalat und Joghurtsahne anrichten.

Bestandteil eines Indischen Abends für 8 Personen.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 310 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 28 g

3.9 Nektarinen mit Heidelbeersauce

100 g Heidelbeeren	1/2 Messlöffel Nesvital
4 EL Wasser	2 Vollreife Nektarinen
1 EL Vollrohrzucker	einige Zitronenmelisseblättchen
1 TL Zitronensaft	einige Pistazien, in Splittern
2 Zitronenmelisseblätter	

Zutaten bis und mit Nesvital in eine Pfanne geben und aufkochen. Abkühlen, Zitronenmelisse entfernen. Nektarinen halbieren, auf einen Teller geben. Mit Heidelbeeren umgeben und mit Zitronenmelisse und Pistazien garnieren.

Hinweis: Nesvital ist ein kalorienfreies pflanzliches Bindemittel aus Guar- und Johannisbrot-Kernmehl. Es ist in Reformhäusern erhältlich. Ohne Nesvital wird die Sauce etwas dünner.

Die Menu-Idee für den August: Mais-Peperoni-Salat, Felchen im Bratbeutel, Nektarinen mit Heidelbeersauce

Mengenangabe: 2 Personen

3.10 Nektarinen mit Holunder-Marinade

Marinade (ergibt ca. 1 dl)

1 EL Zitronensaft
 6 EL Holundersirup
 wenig Pfeffer aus der Mühle

Nektarinen

6 Nektarinen, halbiert, entsteint
 50 g Butter, flüssig, abgekühlt

Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.

Holzkohलगrill: Nektarinen beidseitig je 3-4 Min. über schwacher Glut (z. B. am Rand) grillieren. Dabei von Zeit zu Zeit mit der Butter bestreichen. Nektarinen vom Grill nehmen, mit der Marinade bestreichen, noch warm servieren.

Grillpfanne: Nektarinen portionenweise beidseitig je 3-4 Min. bei mittlerer Hitze grillieren, mit der Marinade bestreichen, warm stellen.

Mengenangabe: 6 Personen

Grillieren: 6-8 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 175 kcal / 733 kJ; E 1 g, F 7 g, KH 26 g

3.11 Nektarinen-Pizza

750 g Fertig-Pizzateig

1 Eiweiß

1 Prise Salz

1 Eigelb

50 g Haselnüsse, gemahlen

400 g Vanillecreme aus der Dose

1 kg kleinere Nektarinen, in ca. 1 cm dicken
 Schnitzen

50 g Haselnüsse, grob gehackt

wenig Butter oder Margarine, flüssig

2 EL Zucker

Den Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm größer als das Blech auswallen, locker ins vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel einstechen, kühl stellen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, mit Eigelb und Nüssen unter die Vanillecreme mischen, auf dem Teigboden ausstreichen. Nektarinen darauf legen, mit Nüssen bestreuen. Teigrand mit Butter oder Margarine bestreichen, mit Zucker bestreuen.

BACKEN: Ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Backblech, Blech mit Backpapier belegen für 10-12 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 35 Min.

3.12 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreusel

1 ausgewallter Blätterteig

(ca. 32 cm Ø)

3 Nektarinen, in feinen Schnitzen

Pistazienstreusel

70 g ungesalzene, geschälte Pistazien, fein
 gehackt

2 EL Rohrzucker

30 g Butter, weich

Aus dem Teig 6 Rondellen von je ca. 10cm O ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 15 Min. kühl stellen. Nektarinen fächerartig auf die Rondellen verteilen.

Pistazienstreusel: Pistazien, Zucker und Butter mischen, Streusel auf den Nektarinen verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Tipp: Statt Pistazien Pinienkerne oder Mandelstifte verwenden.

Mengenangabe: 6 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 20 Min.

pro Stück: 262 kcal / 1097 kJ; E 4 g, F 17 g, KH 22 g

3.13 Nektarinenauflauf

etwas Butter für die Form

4 Nektarinen

3 Eier

60 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

60 g Mehl

1/4 TL Backpulver

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

100 g Creme fraîche

1 TL Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine große, flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, die Hälften mit den Rundungen nach oben in die Auflaufform legen. Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker hellcremig aufschlagen. In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Backpulver und der Zitronenschale mischen, mit der Creme fraîche verrühren. Den Eierschaum unterheben. Anschließend den Teig über die Nektarinen geben. Die Form auf der zweiten Einschubleiste von oben in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 20 Min. backen. Zum Servieren den Auflauf mit Puderzucker bestäuben. Varianten: Solch einen süßen Auflauf können Sie immer wieder mit anderen Früchten zubereiten. Pflirsche, reife Pflaumen, Aprikosen oder Mirabellen eignen sich ebenso gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit: ca. 20 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

je Portion: 340 kcal

3.14 Nektarinenkranz

<i>Für den Teig:</i>	1 unbeh. Zitrone, Saft und Schale von
80 g Butter	50 g Zucker
1 Prise Salz	2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
200 g Mehl	300 ml Sahne
5 Eier	250 g Johannisbeeren
<i>Für Creme und Belag:</i>	<i>Für die Garnierung:</i>
6 Blatt Gelatine	30 g Puderzucker
3 Nektarinen	

Butter, Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Mit Mehl zu einem Kloß verrühren. Eier sofort unterziehen.

Den Ofen auf 225 Grad vorheizen. 1 Kreis (Ø 26 cm) auf Backpapier zeichnen. Papier wenden. 10 Rosetten auf den Kreis spritzen. Ca. 25 Min. backen. Waagrecht halbieren.

Gelatine einweichen. Nektarinen schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und zerkleinern. Mit Zitronensaft, -schale, Zucker und Vanillezucker pürieren. Gelatine auflösen und unterziehen, Püree kalt stellen.

Sahne steif schlagen, unter das Püree ziehen. Beeren abbrausen, abtropfen lassen, von den Rispen streifen. Creme auf der unteren Kranzhälfte verteilen, mit Beeren bestreuen. Deckel auflegen. Ca. 40 Min. kühlen. Mit Puderzucker bestäuben, evtl. mit Johannisbeerrispen garnieren.

Ersetzen Sie die Hälfte der Sahne durch Speisequark.

Mengenangabe: 10 Stücke

Zubereitung ca. 60 Min.

Backen ca. 25 Min.

Kühlen ca. 40 Min.

pro Stück: 350 kcal; E 9 g, F 20 g, KH 33 g

3.15 Nektarinensorbet mit Himbeeren

3 Nektarinen	1/2 Zitrone, Saft von
3 EL flüssiger Honig	150 g Himbeeren
150 ml naturtrüber Apfelsaft	Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren

Nektarinen waschen, trockentupfen, halbieren und die Steine auslösen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Das Nektarinenfruchtfleisch mit Honig, Apfel- und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren.

Die Fruchtmasse in eine flache Metallschale geben und im Gefrierfach ca. 4 Std. gefrieren lassen. Dabei alle 30 Min. gut durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

Die Himbeeren verlesen. Das Nektarinensorbet kurz antauen lassen und dann mit einem Löffel in Gläser füllen. Mit den Himbeeren anrichten und mit Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Frosten ca. 4 Std.

pro Person: 110 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 22 g

3.16 Nektarinenturm mit Himbeeren

2 Eiweiß

1 Prise Salz

80 g Zucker

1 EL Pflanzenöl

6 Nektarinen

125 ml Sahne

100 g Himbeeren

Trocknen ca. 2 Std.

Eiweiß, Salz und Zucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, mit Öl bestreichen. Spiralförmig 6 Kreise (Ø ca. 8 cm) aufspritzen. Auf jeden Kreis einen Rand spritzen. Im Ofen ca. 2 Std. trocknen. Ofentür dabei einen Spalt offen lassen.

Nektarinen abbrausen. 5 kreuzförmig einschneiden, kurz in heißes Wasser tauchen, schälen, halbieren, entsteinen und pürieren.

Sahne steif schlagen. Himbeeren verlesen, abbrausen. Übrige Nektarine halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Püree und Sahne auf die Baisers verteilen. Mit Fruchtspalten und Beeren dekorieren.

Diese Süßspeise ist auch mit Pfirsichen, Aprikosen oder aromatischen Birnen sehr lecker

Mengenangabe: 6 Stück

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Stück: 170 kcal; E 2 g, F 8 g, KH 21 g

3.17 Nellifresca

250 g Nektarinen

3 EL Blütenhonig

150 ml Apfelsaft

2 EL Zitronensaft

150 g Himbeeren oder Brombeeren

(frisch oder TK-Ware)

Zitronenmelisse zum Garnieren

Die Nektarinen 1 Minute in kochendes Wasser legen, dann kalt abschrecken. Die Nektarinen enthäuten, die Früchte vierteln und entsteinen.

Die Fruchtstücke mit dem Honig, dem Apfelsaft und dem Zitronensaft pürieren. Die Fruchtmasse in die laufende Eismaschine füllen und 15-25 Minuten gefrieren lassen.

Das Sorbet in eine Gefrierschüssel aus Kunststoff umfüllen und 2-3 Stunden im Gefriergerät erneut gefrieren.

Inzwischen die Beeren verlesen, vorsichtig waschen und trockentupfen. Falls Tiefkühlware

verwendet wird, diese auftauen lassen.

Das Eis mit einem Eislöffel portionieren. Mit den Beeren und der Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Gefrierzeit: ca. 3 1/4 Std.

3.18 Obstsalat mit Joghurt-Soße

2 Nektarinen	1 Zitrone, Saft von
250 g Erdbeeren	250 g Vollmilch-Joghurt
2 Kiwis	1 Pkg. Vanillin-Zucker
2 mittelgroße Bananen	evtl. Zitronenmelisse zum Verziern
1-2 EL Zucker	

Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kiwis schälen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden.

Vorbereitetes Obst, Zucker und die Hälfte Zitronensaft in einer Schüssel vorsichtig mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dabei öfter durchmischen.

Inzwischen Joghurt, restlichen Zitronensaft und Vanillin-Zucker glatt rühren. Obstsalat auf vier Dessertteller verteilen. Joghurt-Soße auf den Obstsalat geben. Evtl. mit Zitronenmelisse verziern.

Tipp: Statt der Joghurt-Soße schmeckt gerade jetzt im Sommer auch mal cremig angeschmolzenes Vanille-Eis. Die frischen Nektarinen können Sie durch Pfirsiche aus der Dose ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min. (ohne Wartezeit).

pro Portion ca.: 170 kcal / 710 kJ; E 4 g, F 3 g, KH 31 g

3.19 Pikanter Obstteller

2 Nektarinen	4 cl Apricot Brandy
1 Karambole (Sternfrucht)	125 g Holland-Gouda, überjähig
100 g Physalis (Kapstachelbeeren)	1 TL rosa Pfeffer
2 Kiwis	

Nektarinen, Karambole und die aus den Schalen gelösten Physalis waschen und abtrocknen. Kiwis schälen. Nektarinen halbieren, vom Stein lösen und in schmale Spalten, Karambole

und Kiwis in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Physalis dekorativ auf vier Desserttellern anrichten und mit Apricot Brandy beträufeln.

Käse in möglichst feine Späne hobeln und über die Früchte verteilen. Den rosa Pfeffer mit einer schweren Messerklinge grob zerstoßen und das Obst damit bestreuen.

Tipp: Wenn Sie auf den Apricot Brandy verzichten wollen, können Sie die Dessertteller hauchdünn mit Puderzucker bestäuben, ehe die Früchte darauf arrangiert werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.20 Regenbogenbecher

1/2 Zitrone	<i>Crème</i>
1 EL Puderzucker	2 dl Rahm
200 g Himbeeren	200 g Blanc battu
200 g grüne Melone	1 Pkg. Rahmhalter
200 g Zwetschgen oder Pflaumen	3 EL Zucker
200 g Nektarinen	1 Pkg. Vanillezucker

Zitronensirup: Zitrone mit der Zitronenpresse auspressen, mit dem Puderzucker verrühren. Beeren in ein Schälchen geben. Aus der Melone mit dem Kugelausstecher Kugeln austechen. Zwetschgen und Nektarinen in Schnitze, dann in fingerbreite Stücke schneiden. Früchte einzeln in je ein Schälchen geben.

Je einen Teelöffel Zitronensirup dazugeben, mischen.

Rahm, Blanc battu und Rahmhalter in einen Messbecher geben, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Zucker und Vanillezucker begeben, mit dem Gummischauber daruntermischen.

Füllen: Himbeeren in die Gläser verteilen. Beeren mit je 1 El Crème bedecken. Die nächste Fruchtsorte in die Gläser verteilen und mit je 1 El Crème bedecken. So weiterfahren, bis die ganze Crème und alle Früchte aufgebraucht sind.

Variante Himbeer-Pfirsich-Tiramisu: Früchte durch 300 g Himbeeren und 300 g Pfirsiche ersetzen, wenig für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Pfirsiche in Schnitze und dann in Scheibchen schneiden. Rezept mit 100 g Löffelbiskuits ergänzen. Die Hälfte der Biskuits in eine Gratinform von ca. 2 1/2 Litern legen, Himbeeren daraufgeben, mit der Hälfte der Crème bedecken, restliche Biskuits darauf verteilen, Pfirsichscheibchen daraufgeben, mit Crème bedecken. Mit den beiseitegelegten Früchten garnieren.

Mengenangabe: 4 hohe Gläser von je ca. 3 dl

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 329 kcal / 1378 kJ; E 7 g, F 18 g, KH 35 g

3.21 Sommerlicher Erdbeersalat

80 g Zucker	2 Nektarinen
1/2 Limette, Saft von	200 g Himbeeren
300 g Erdbeeren	1 EL gehackte Pistazien

1. Den Zucker mit 5 EL Wasser 1 Minute kochen, dann abkühlen lassen und etwas Limettensaft hineinrühren.
2. Die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, entkelchen und vierteln. Die Nektarinen entsteinen, in Spalten teilen und mit Erdbeeren und 3 EL Zuckerlösung vermischen. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die übrige Lösung mit zwei Drittel der Himbeeren im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Auf 4 Tellern verteilen, den Salat darauf anrichten und mit Himbeeren und Pistazien verzieren.

Mengenangabe: 4 Personen

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Gelbe Sommergrütze

200 g Nektarinen	1/2 unbehandelte Zitrone
200 g Aprikosen	100 ml trockener Weißwein
200 g Mirabellen	50 g Zucker
200 g Renekloden	2 Stiele Minze
40 g Stärke	15 g gehackte Pistazien
200 ml Orangensaft	

Früchte waschen und Stiele entfernen. Nektarinen und Aprikosen kurz mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Anschließend halbieren, entkernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Mirabellen und Renekloden halbieren und entsteinen. Etwa 200 g des Obstes beiseitelegen. Stärke mit etwa 5 EL Orangensaft glatt rühren. Zitrone heiß abspülen, Schale in feinen Zesten abschälen und Saft auspressen.

Übrigen Orangensaft mit Wein, Zucker, Zitronensaft, -schale und Obst in einem Topf bei geringer Hitze aufkochen. Etwa 2 Min. köcheln lassen und die angerührte Stärke zufügen. Erneut aufkochen, das übrige Obst unterheben und die Grütze in eine Schale füllen. Vollständig auskühlen lassen.

Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Minze und Pistazien auf die Grütze geben.

Mengenangabe: 4 Personen

4.2 Nektarinen-Chutney

1 Stängel Zitronengras	200 g rote Stachelbeeren, längs halbiert
1 1/2 dl Aceto balsamico bianco	1 groß. grüner Chili / Peperoncino,
100 g Rohrzucker	entkernt, in feinen Streifen
500 g Nektarinen, in feinen Scheiben	

Die trockenen, zähen Spitzen und den harten Wurzelansatz des Zitronengrases wegschneiden und die äußeren Blätter entfernen, den Rest fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Min. köcheln, bis das Chutney dickflüssig ist. Siedend heiß bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen, sofort verschließen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Chutney rasch verwenden.

Tipp: statt Zitronengras 1/2 unbehandelte Zitrone, nur Schale, dünn abgeschält, in Streifen, verwenden.

Passt zu: grilliertem Fleisch, Siedfleisch, Fondue chinoise oder Gemüse.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Pro dl: 101 kcal / 422 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 22 g

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Filet mit Nektarinen

6 Nektarinen	1 Knoblauchzehe
1/2 EL Butterschmalz	4 EL Öl
1 Bd. Frühlingszwiebeln	4 Rinderfiletsteaks (à ca. 160 g)
2 Möhren	Salz, Pfeffer
1 St. Ingwer (3 cm)	1/2 Bd. Schnittlauch, in Röllchen

Zwei Nektarinen häuten, halbieren, entsteinen und würfeln. Übrige Früchte waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden und im Butterschmalz andünsten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, würfeln. Ingwer schälen, reiben. Knoblauch abziehen, durchpressen. Möhren in 2 EL Öl andünsten. Nektarinenwürfel zugeben, mitdünsten. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. dünsten. Salzen, pfeffern. Fleisch schräg in Streifen schneiden und ohne Fett von beiden Seiten rösten (das Fleisch soll gar, aber innen noch leicht rosa sein). Salzen, pfeffern und mit übrigem Öl beträufeln. Mit Gemüse und Nektarinspalten anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Person: 365 kcal; E 28 g, F 18 g, KH 22 g

5.2 Grillierte Kalbskoteletts Speck-Nektarinen

<i>Marinade</i>	wenig Pfeffer
1 EL grobkörniger Senf	<i>Sauce</i>
2 EL Olivenöl	10 Cherry-Tomaten, in Vierteln
1 TL Sambal Oelek	2 EL Pinienkerne, grob gehackt, geröstet
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 EL Olivenöl
1 EL Rosmarin, fein gehackt	2 EL entsteinte, schwarze Oliven, in Scheibchen
4 Kalbskoteletts (je ca. 220 g)	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 TL Salz	

Senf mit allen Zutaten bis und mit Rosmarin verrühren. Koteletts mit der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Grillieren: Holzkohle, Gas- oder Elektro-grill: Koteletts würzen, beidseitig je ca. 4 Min. bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) grillieren.

Sauce: Tomaten und alle restlichen Zutaten mischen, würzen, dazu servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Grillieren: ca. 8 Min.

pro Person: 422 kcal / 1761 kJ; E 36 g, F 30 g, KH 2 g

5.3 Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé

je	100 ml Vollmilch
1 Stk. Karotte, Sellerie, Zwiebel (Röstgemüse gemischt)	1 Gemüsezwiebel
Kräuter und Gewürze:	400 g Brötchen, altbacken vom Vortag
Petersilienstiele, Thymian, Rosmarin,	Pflanzenöl
Knoblauch, Lorbeer, Wacholder, Nelke,	etwas Butter
Senfkörner und	1 Rosmarinzweig
schwarze Pfefferkörner	4 Nektarinen
Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker	400 g frische Steinpilze
1 Bd. Schnittlauch	400 ml heller Kalbsfond
5 Eier	1 Schweinekamm (schön durchwachsen), ca. 1,2 kg

Den Schweinekamm gut mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in heißem Pflanzenöl anbraten. In einem Bräter das kleingeschnittene Röstgemüse verteilen, den angebratenen Schweinekamm darauflegen und in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben. Nach etwa 1 Stunde 45 Minuten die Kräuter und Gewürze begeben und mit dem hellen Kalbsfond aufgießen. Unter häufigem Übergießen den Kamm fertig garen (Garzeit: ca. 2,5 Stunden). In der Zwischenzeit die Brötchen vom Vortag in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel ebenfalls feinwürfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen. Die Milch mit Salz und Muskat nach Geschmack einmal aufkochen und über die Brötchen gießen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben. Alles vermengen und unter einem feuchten Tuch eine halbe Stunde quellen lassen. Anschließend die Eier trennen, das Eigelb unter die Masse arbeiten. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen, unterheben und in gebutterte Förmchen füllen. Besonders schön sind kleine Kaffeetassen, weil so jedem Gast sein 'eigenes' Soufflé serviert werden kann. Bei 180 °C im Wasserbad ungefähr 30 Minuten garen. Sofort servieren! In der Pochierzeit des Soufflés das Steinpilz-Nektarinenragout zubereiten. Hierfür die Steinpilze sorgfältig reinigen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Nektarinen vom Kern befreien und in gleich große Stücke schneiden. Die Steinpilze mit den Nektarinen zusammen in heißem Fett anbraten. Zur Geschmacksverfeinerung einen kleinen Rosmarinzweig hinzufügen. Zum Schluss mit einem Schuss des Schmorfonds ablöschen und einige Stückchen Butter unterrühren. Das Steinpilz-Nektarinenragout in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten. Den Schweinekamm in gleichmäßige Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit etwas passiertem und abgedundenem Bratensaft umgießen. Das Semmelsoufflé in der Kaffeetasse mit einer

Untertasse servieren.

Tipp: Für ein Soufflé mit deftiger Note ca. 100 Gramm Speckwürfel in einer Pfanne anschwitzen und der kochenden Milch beifügen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

6 Geflügelgerichte

6.1 Exotische Hähnchenspieße

2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilets
1 Schalotte	4 Nektarinen
1 Chilischote	2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1 rote Paprikaschote
Kreuzkümmel	1 Stück Ingwer (1 cm)
Korianderpulver	1 EL Honig
1 EL helle Sojasoße	2 EL Essig
3 EL Kokosmilch	Zucker
4 EL Öl	3 Stängel Basilikum

Knoblauch und Schalotte abziehen, Chilischote entkernen, abrausen. Alles fein hacken und mit den Gewürzen, der Sojasoße, der Kokosmilch und 2 EL Öl verrühren. Fleisch abrausen, trockentupfen und der Länge nach in ca. 2 cm breite, dünne Streifen schneiden. Fleisch in die Marinade geben, ca. 2 Std. darin ziehen lassen.

Inzwischen Nektarinen häuten, halbieren, entsteinen, sehr klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, entkernen, evtl. schälen, sehr fein würfeln. Ingwer schälen, klein schneiden. Honig in einer Pfanne erwärmen. Nektarinen dazugeben, Lauchzwiebeln und Paprika untermischen, 2 Min. bei kleiner Hitze unter Rühren dünsten. Mit Ingwer, Essig, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Basilikum abrausen, Blättchen fein hacken und untermischen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, wellenförmig auf gewässerte Holzspieße stecken. In einer Pfanne ca. 10 Min. im restlichen Öl rundum braten abkühlen lassen. Oder Spieße vor Ort grillen und mit dem Dip servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 2 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 345 kcal; E 33 g, F 13 g, KH 22 g

6.2 Hähnchenspieße mit saftigen Nektarinen

4 Hähnchenbrustfilets	Olivenöl
3 Nektarinen	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 Frühlingszwiebeln	50 g frischer, junger Blattspinat

Hähnchenbrustfilets abrausen, trockentupfen. Evtl. Haut und Fett entfernen. Die Filets in mundgerechte Stücke teilen. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Achtel

schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße sowie das Hellgrüne schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Fleisch und Nektarinen abwechselnd auf Spieße stecken, dabei an jedem Ende mit 1 Stück Frühlingszwiebel abschließen. Mit etwas Öl einpinseln, würzen. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 6-8 Min. grillen.

Den Blattspinat verlesen, waschen, putzen und trockentupfen. Anschließend auf Tellern auslegen und evtl. mit einer Vinaigrette beträufeln. Die Hähnchenspieße darauf anrichten. Dazu schmeckt Tomaten-oder Olivenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 8 Minuten

pro Person ca.: 250 kcal; E 37 g, F 7 g, KH 9 g

6.3 Poularde mit Nektarinen

1 Poularde (küchenfertig, ca. 1,2 kg)	4 EL Öl
250 g rote Zwiebeln	500 ml Weißwein
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 kl. Zweig Rosmarin	1-2 EL Soßenbinder
250 g Nektarinen	

Poularde abrausen, trockentupfen, in 8 Teile zerlegen. Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abrausen und trockenschüteln.

Nektarinen abrausen, halbieren, Steine entfernen. Fruchthälften in Spalten schneiden.

Öl im Schmortopf erhitzen und die Poulardenteile darin rundum braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz andünsten. Mit Wein ablöschen, Rosmarin dazugeben und zugedeckt etwa 40 Min. schmoren. Nach 20 Min. Garzeit die Nektarinen hinzufügen. Das Ganze mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Soße mit Soßenbinder andicken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 990 kcal; E 57 g, F 67 g, KH 15 g

6.4 Putenmedaillons in Zitronenöl

2 Zweige Zitronenmelisse	4 EL Rapsöl
4 Zweige Zitronenthymian	600 g Medaillons aus der Putenbrust
40 ml Obstessig	Salz, Pfeffer
60 ml Apfelsaft	Thymian
Je 1 gelbe, rote, grüne Paprikaschote	1 EL Aprikosenkonfitüre

1 rote Zwiebel	2 Nektarinen
1 Chilischote	2 Zitronen
120 g Champignons	

Vorbereitung: Medaillons kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Melisse fein schneiden. Thymian rebeln. Zitronen abreiben. Nektarinen waschen, halbieren, Stein rausnehmen und in Spalten zerteilen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen, in feine Streifen schneiden. Chilischote in Ringe zerteilen. Champignons abreiben, in Scheibchen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, fein schneiden und auf den heißen Rost legen.

Zubereitung: Rapsöl mit dem Zitronenabrieb, Melisse und Thymian vermischen. Die Medaillons im diesen Zitronenöl wenden und auf den heißen Rost legen, beidseitig braten. Paprikaschoten, Champignons, Zwiebeln und Chili vermengen. Aus der Konfitüre, dem Apfelsaft, Essig, restliches Zitronenöl, Salz und Thymian eine Marinade bereiten, über den Salat geben - durchziehen lassen. Nektarinenspalten auf den Rost legen, beidseitig kurz braten.

Anrichten: Paprikasalat auf Tellern verteilen, Medaillons auflegen und mit Nektarinenspalten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

6.5 Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-Soße

4 Schalotten	2 EL grobkörniger Senf
1 EL Butter	Pfeffer
200 g grobe Leberwurst	2 EL Butterschmalz
1 Ei	400 g Spätzle
2 EL fein gehackte Petersilie	2 Nektarinen
4 groß. Blätter Mangold	(ersatzweise Pflirsiche aus der Dose)
Salz	125 ml Orangensaft
4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)	

1 Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Leberwurst, Ei sowie Petersilie mischen. Mangold abbrausen, Stiele abschneiden. Die Blätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trockentupfen. Schnitzel abbrausen, trockentupfen und mit Senf bestreichen. Mangoldblätter darauf legen und mit der Wurstmasse bestreichen. Schnitzel aufrollen und die Enden mit Holzspießchen fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Butterschmalz in ca. 8 Min. ringsum goldgelb braten. Spätzle nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Nektarinen abbrausen, halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch in Spalten teilen. Röllchen aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Übrige Schalotten abziehen, längs in Spalten schneiden und im Bratenfett glasig dünsten. Den Orangensaft angießen und

den Bratensatz loskochen. Nektarinen-spalten zufügen und Soße kurz aufkochen lassen. Röllchen mit Spätzle und Nektarinen-Zwiebel-Soße auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 8 Min.

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person: 620 kcal; E 56 g, F 28 g, KH 34 g

7 Getränke

7.1 Grapefruit-Drink

0.5 Nektarine	0.5 Grapefruitscheibe
8 cl Grapefruitsaft	2 Cocktailkirschen
1/8 Zitrone (unbehandelt), abger. Schale	<i>Was Sie sonst noch brauchen:</i>
1 EL Zucker	Mixer
250 g Buttermilch kalte	2 Longdrinkgläser
<i>Zum Garnieren:</i>	2 Cocktailspieße

1. Die Nektarine waschen, entsteinen und klein schneiden. Dann in den Mixer geben.
2. Den Grapefruitsaft, die Zitronenschale und den Zucker dazugeben. Alles etwa 15 Sekunden pürrieren.
3. Die Buttermilch langsam dazu gießen und alles nochmals etwa 10 Sekunden gut durchmischen.
4. Die Mischung in die Gläser verteilen. Die Grapefruitscheibe vierteln. Je 1 Viertel mit 1 Cocktailkirsche aufspießen und je 1 Spieß auf die Glasränder legen.

Mengenangabe: 2 Drinks

7.2 Pfirsich-Eistee mit Basilikum

3 EL Schwarztee, z. B. Darjeeling oder Assam	2 Handvoll Basilikumblätter
3 EL Minzeblätter	350 ml Pfirsichsaft
200 g Vollrohrzucker, ca.	4 groß. Nektarinen
	Eiswürfel

Den Schwarztee in einen Topf geben. Die Minze waschen und mit dem Zucker dazugeben, ebenso eine Handvoll Basilikumblätter. 1,75 l Wasser zum Kochen bringen und über die Mischung gießen. 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit dem Pfirsichsaft mischen. Anschließend für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Basilikumblätter, Nektarinenwürfel und Eiswürfel in den gekühlten Tee geben.

Mengenangabe: 68 Gläser

7.3 Süße Nektarinen-Mirabellenbowle - Punch dolce di nocpesca e mirabelle

1 Vanilleschote	1 Bio-Orange
2 Zweige Rosmarin zzgl. einige für die Garnitur	600 ml Lieblicher Weißwein, gut gekühlt
2 EL Brauner Zucker	500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
3 Nektarinen	6 Eiswürfel
100 g Mirabellen	

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Vanilleschote und -mark mit Rosmarin und Zucker in einen Topf geben, 100 ml Wasser zufügen. Aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Vanilleschote und Rosmarinzweige entfernen. Den Rosmarinsirup ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

Die Nektarinen waschen und halbieren. Den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Mirabellen vorsichtig waschen, entstielen, halbieren und entsteinen. Die Orange heiß abspülen und halbieren. Eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Den Rosmarinsirup in einen großen Krug füllen. Die Früchte zufügen. Mit Weißwein und Mineralwasser auffüllen, dann die Eiswürfel zufügen. Den Rosmarin waschen und als Garnitur in den Krug geben. Die Bowle sofort eiskalt servieren.

Mengenangabe: 1 Rezept

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Nektarine

Form, Farbe und Geschmack: Runde bis ovale Frucht mit tiefer Stielgrube und sichtbarer Bauchnaht. Gelborange bis dunkelrote, glatte Haut. Orangelgelbes, festes Fruchtfleisch mit einem Stein. Saftig und süßsauerlich im Geschmack.

Juni bis März mit kurzen Unterbrechungen zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100g / 47 Kalorien / 197 Joule. Vitamine C, B und A. Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalk und Eisen.

Verwendung: Die Frucht wird gewaschen, geteilt und der Stein entfernt. Zum Frischverzehr geeignet. Von der geteilten Frucht wird die Haut abgezogen und das Fruchtfleisch in Zuckerwasser gelegt. Für Bowlen, Süßspeisen und als Tortenbelag verwenden.

8.2 Nektarine

Inhaltsstoffe: Die enge Verwandte des Pfirsichs hat eine glatte Schale. Ihr Fruchtfleisch ist aromatisch, fest und herrlich saftig. Sie ist reich an Kalium, Vitamin A und C. Saison: Von Juni bis September sind Nektarinen auf dem Markt. Einkauf: Weil sie sehr empfindlich sind, werden die Früchte kurz vor der vollen Reife geerntet, wenn ihr Fleisch noch fest ist. Beim Kauf darauf achten, dass das Obst angenehm duftet und weder Risse noch Druckstellen aufweist. Aufbewahrung: Bei Zimmertemperatur reifen Nektarinen nach. Länger halten sie sich im Kühlschrank. Verwendung: Das Obst schmeckt roh, aber auch gedünstet, gekocht oder kandiert ist es köstlich.

9 Kuchen, Gebäck, Pralinen

9.1 Blechkuchen mit Marzipan

400 g TK-Blätterteig	6 Nektarinen
150 g Marzipanrohmasse	25 g Mandelblättchen
5 EL Creme fraiche	1 EL Puderzucker
50 g gemahlene Mandeln	

Die Blätterteigplatten nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen und nach Packungsangabe auftauen lassen.

Marzipanrohmasse grob würfeln und mit Creme fraiche pürieren. Ofen auf 225 Grad (Umluft 205 Grad) vorheizen.

Teigplatten leicht überlappend auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Marzipanmasse darauf glatt streichen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen.

Die gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Abkühlen lassen, auf den Belag streuen. Nektarinen waschen, in dünnen Spalten vom Stein schneiden, dann dachziegelartig auf dem Belag anordnen. Mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 20 Min. backen. Erkalten lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Mengenangabe: 16 Stücke

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Stück: 220 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 17 g

9.2 Espresso-Kuchen mit Nektarinen - *Torta di espresso con nocepesca*

<i>FÜR DEN BELAG</i>	4 EL Instant-Espressopulver
1.2 kg Nektarinen	250 g Weiche Butter
1 Vanilleschote	180 g Zucker
3 Eier	1 Prise Salz
400 g Schmand	5 Eier
100 ml Milch	400 g Mehl
2 EL Speisestärke	4 TL Backpulver
25 g Puderzucker	50 g Speisestärke
<i>FÜR DEN TEIG</i>	4 EL Kaffeelikör

Die Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Einige schöne Hälften (ca. die Hälfte) beiseitelegen, die restlichen in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Teig das Espressopulver in 100 ml kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Butter, Zucker und Salz 5 Minuten schaumig schlagen. Die Eier nach und nach dazugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen und sieben, dann abwechselnd mit Espresso und Kaffeelikör in die Eiermischung geben. Nur so lange rühren, bis sich die Zutaten gerade eben verbinden.

Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und glatt verstreichen, dann mit den gewürfelten Nektarinen bestreuen. Den Espressokuchen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte er drohen, zu dunkel zu werden.

Inzwischen für den Guss die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Eier, Schmand, Milch, Speisestärke, Puderzucker und Vanillemark mit dem Schneebesen in einer Schüssel glatt rühren.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Guss auf dem Boden verstreichen. Die Nektarinhälften auf dem Guss verteilen und den Kuchen weitere 12-15 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und servieren.

Mengenangabe: 1 BLECH (30 X 40 CM)

9.3 Feine Nektarinen-Tarte

210 g Mehl	4 Nektarinen
100 g Butter	2 Eier
1 Prise Salz	140 g Puderzucker

200 g Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Mit dem Salz rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und etwa 30 Min. kühlen.

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) fetten, mit dem Teig auskleiden. Dabei einen Rand formen, diesen etwas überlappen lassen. Nektarinen abbrausen, trockentupfen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Früchte fächerförmig auf den Teig legen.

Eier trennen. Eigelbe mit 125 g Puderzucker cremig rühren. Das übrige Mehl unterziehen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelbcreme heben. Die Früchte mit der Eiermasse begießen und im Ofen etwa 35 Min. auf der unteren Schiene backen. Abkühlen lassen, mit restlichem Puderzucker bestäuben.

Extra-Tipp Kleine, handliche Tarteletts kommen nicht nur bei Kindern gut an. Dazu den Teig, die Nektarinspalten und die Eiermasse auf sechs gefettete Tartelettförmchen verteilen und ca. 25 Minuten backen. Ein Gedicht!

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitung: 30 Min.

Kühlen: 30 Min.

Backen: 35 Min.

Pro Stück: 200 kcal; E 3 g, F 8 g, KH 28 g

9.4 Geeiste Brombeer-Torte

<i>Für das Baiser</i>	2 TL abger. Bio-Limetten-schale
3 Eiweiß	2 Limetten, Saft von
2 TL Zitronensaft	150 g Zucker
150 g Zucker	2 Pkg. Vanillezucker
30 g Speisestärke	550 ml Sahne
<i>Für Füllung und Verzierung</i>	100 g Zartbitterschokolade
500 g Brombeeren	<i>pro Stück ca.</i>
3 Nektarinen	100 g Zartbitterschokolade
400 g Frischkäse	
3 Eigelb	

Den Backofen auf 85 Grad (Umluft 65 Grad) vorheizen. Die Eiweiße steif schlagen, dabei Zitronensaft und Zucker zufügen. Weiterschlagen, bis die Masse Spitzen zieht und glänzt. Die Speisestärke darübersieben und behutsam unterziehen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf rein mit Backpapier belegtes Backblech spiralförmig einen Tortenboden (o 24 cm) spritzen. Übrige Baisermasse in kleinen Tupfen danebenspritzen. Baiser im Backofen ca. 6 Std. trocknen lassen.

Die Brombeeren abrausen, abtropfen lassen und 350 g pürieren. 2 Nektarinen abrausen, halbieren, entsteinen und würfeln. Frischkäse, Eigelbe, Limetten-schale, -saft, Zucker und Vanillezucker verrühren. 400 ml Sahne steif schlagen und unterheben. Die Schokolade fein reiben.

Baiserboden mit einem Tortenring umstellen, 2/3 der Schokolade aufstreuen. 2/3 der Käsesahne, dann Brombeerpüree und Nektarinenwürfel daraufgeben. Mit einer Gabel marmorieren. Mit übriger Käsesahne bestreichen und die Torte ca. 10 Std. frosten.

Den Tortenring entfernen. Die übrige Sahne steif schlagen und den Tortenrand damit bestreichen. 1 Nektarine abrausen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit den restlichen Beeren sowie Baisertuffs auf die Torte legen. Den Tortenrand mit übriger Schokolade garnieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Frosten ca. 10 Std.

Backen: 6 Std.

Vorbereiten ca. 50 Min.

460 kcal; E 8 g, F 29 g, KH 41 g

9.5 Leckere Nektarinen-Quark-Torte

2 Biskuitböden	5 Blatt weiße Gelatine
100 g Himbeerkonfitüre	250 g Quark
7 Nektarinen	1 EL Zitronensaft
3 Pkg. Tortenguss, klar	1 TL Grenadinesirup
400 ml Orangensaft	600 ml Sahne
115 g Zucker	1 Pkg. Sahnesteif

Beide Böden mit Konfitüre bestreichen. 1 Boden mit Tortenring umschließen. Nektarinen überbrühen, häuten, in Spalten teilen. 2 Pck. Gusspulver mit 50 ml Orangensaft glattrühren. Nektarinenspalten mit 350 ml Orangensaft, 1 EL Zucker ca. 5 Min. köcheln. Tortenguss einrühren, erneut aufkochen. Noch warm auf dem Tortenboden verteilen, glatt streichen. 2. Boden mit Konfitüre nach unten auflegen.

Gelatine einweichen. Quark, übrigen Zucker, Zitronensaft verrühren. Gelatine auflösen, unter den Quark rühren. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, 400 ml Sahne steif schlagen, unterheben. Auf den Biskuit streichen. Kühl stellen.

Tortenguss zubereiten, Sirup einrühren, feine Linien auf die Torte ziehen. 200 ml Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, Tupfen aufspritzen. Torte nach Geschmack dekorieren.

Mengenangabe: 16 Stü

Kühlen: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Stück: 310 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 40 g

9.6 Mandel-Nektarinen-Kuchen

70 g Puderzucker	5 EL Crème double
1 Prise Salz	500 g Nektarinen
250 g Mehl	50 g gemahlene Mandeln
1 Ei	6 EL Brombeergelee
125 g kalte Butter	30 g Mandelblättchen
150 g Marzipanrohmasse	

Für den Teig den Puderzucker mit Salz und Mehl in einer Schüssel mischen. Ei und Butter in Flocken zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

Marzipanrohmasse mit Crème double im Mixer zu einer dicken Paste verarbeiten. Nektarinen abbrausen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen (35x25 cm). Den Teig mit der Marzipanmasse bestreichen, dabei 5 cm Rand frei lassen. Gemahlene Mandeln auf die Marzipanmasse streuen und mit Nektarinenspalten belegen. Den Teigrand über die Nektarinen klappen, leicht andrücken. Den Kuchen 30-35 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen.

Brombeergelee erhitzen. Die Nektarinen damit bestreichen. Den Kuchen mit Mandelblättchen bestreuen. Lauwarm abkühlen lassen. Nach Belieben den Blechkuchen dünn mit Puderzucker bestäuben und mit Vanilleeiskugeln servieren.

Mengenangabe: 8 Stücke:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Stück: ca.: 500 kcal; E 8 g, F 27 g, KH 53 g

9.7 Mohnküchlein mit Granita

Nektarinen-Granita (ergibt ca. 5dl)

3 Nektarinen, in Würfeli

80 g Zucker

3 EL Wasser

1 Zitrone, nur 1/2 Saft

Mohnküchlein

150 g Butter, flüssig, abgekühlt

150 g Zucker

3 Eier

1 unbeh. Zitrone,

nur 1/2 abgeriebene Schale und ganzer Saft

100 g Mehl

100 g Mohn

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Dekoration

1 Nektarine, in Scheibchen

Nektarinen-Granita: Alle Zutaten pürieren. Masse in ein weites Gefäß geben, ca. 4 Std. gefrieren. Ab und zu mit einer Gabel aufkratzen, bis die Masse körnig gefroren ist.

Mohnküchlein: Butter, Zucker, Eier, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel gut verrühren. Restliche Zutaten mischen, begeben gut verrühren. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Förmchen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Servieren: Granita auf die Küchlein geben, mit Nektarinen verzieren, sofort servieren.

Schneller geht-s: mit Nektarinen-Creme. Dafür 2 Nektarinen fein würfeln, 4 El beiseite stellen. Restliche Würfeli mit 3 El Zucker pürieren. 1 1/2 dl Rahm steif schlagen, mit den beiseite gestellten Würfeli unter das Püree ziehen.

Lässt sich vorbereiten: Granita 2 Wochen im Voraus zubereiten, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

Haltbarkeit: Die Küchlein schmecken frisch am besten.

Mengenangabe: 8 Förmchen von je ca. 10 cm Ø, gefettet und bemehlt

Backen: ca. 25 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Stück: 403 kcal / 1686 kJ; E 7 g, F 23 g, KH 43 g

9.8 Nektarinen-Jalousien

2 rechteckig ausgewallte Blätterteige (je ca. 50 g Zucker
42 x 25 cm) 150 g Rahmquark
1 Ei 6 Nektarinen, längs halbiert, entsteint

Die Teige aufeinander legen, mit dem Wallholz darüber wallen. Mit dem Teigradchen 24 Rechtecke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, zugedeckt kühl stellen. Ei und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis die Masse hell ist. Quark darunter rühren. Mit einem Löffelrücken in jede Teigmitte eine Vertiefung drücken, Quarkmasse darin verteilen. Nektarinenhälften quer halbieren, Oberfläche gitterartig einschneiden, auf die Masse legen.

Backen: ca. 20 Min in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, lauwarm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 24 Stück

Backen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Stück: 149 kcal / 622 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 13 g

9.9 Nektarinen-Joghurt-Torte

<i>für den Biskuit</i>	250 g Naturjoghurt
3 Eier	200 g Schmand
4 EL warmes Wasser	50-60 g Zucker (je nachdem wie süß die Nektarinen sind)
150 g Zucker	1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Vanillezucker	1/2 Zitrone, Saft von
150 g Mehl	3 B. Sahne (insgesamt 600 g)
2 gestr. Tl Backpulver	5 Nektarinen, eine davon zum Dekorieren
<i>für die Tortenfüllung</i>	500 ml Maracujasaft
9 Blatt Gelatine	2 Pkg. Tortenguss

Biskuit: Eier und Wasser schaumig rühren und nach und nach Zucker und Vanillezucker dazugeben. Gut verrühren. Mehl und Backpulver sieben und unter die Masse heben. Teig in eine Springform füllen (28 cm Durchmesser oder 26 cm, dann wird der Tortenboden höher) und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze für etwa 30 Minuten backen. Anschließend den Boden mindestens zwei Stunden auskühlen lassen.

Füllung: Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen Joghurt, Schmand, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft zu einer cremigen Masse verrühren. Dann die Sahne steif schlagen und dabei etwas Sahne zum Verzieren zurückstellen. Die Nektarinen waschen und vier Nektarinen in kleine Würfel schneiden. Die Gelatine ausdrücken und im Topf erhitzen und auflösen. Eine kleine Menge von der Joghurt-Schmand-Masse in die Gelatine geben, um sie etwas abzukühlen. Dann erst die Gelatine zur Joghurt-Schmand-Masse geben. Die geschlagene Sahne hinzufügen und gut verrühren, anschließend die

Nektarinenstücke unterheben. Alles auf den inzwischen ausgekühlten Biskuitboden füllen, glattstreichen und für vier Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Nun den Tortenguss nach Vorschrift zusammen mit dem Maracujasaft zubereiten und vorsichtig über die ausgekühlte Joghurt-Schmand-Füllung gießen. Die Torte mindestens fünfzehn Minuten abkühlen lassen, danach kann sie sofort serviert und verzehrt werden.

Dekoration: Mit der restlichen Sahne die Torte mit Sahnetupfern verzieren und mit Nektarinenpalten garnieren.

9.10 Nektarinen-Knuspertorte

Knusperboden

150 g glutenfreie Kochschokolade, zerbröckelt (Tipps)

100 g Butter, in Stücken

120 g glutenfreie Cornflakes (siehe Hinweis)

100 g Haselnüsse, grob gehackt

Belag

360 g Joghurt nature

70 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

5 Blatt Gelatine,

ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

4-5 EL Wasser, siedend

2 dl Rahm, steif geschlagen

300 g Brombeeren

5 Nektarinen, die Hälfte in feinen Schnitzen, Rest in Würfeli

Schokolade mit der Butter in einer weiten Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Cornflakes und Haselnüsse darunterühren, Masse in die vorbereitete Form geben, gleichmäßig verteilen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Gelatine mit dem Wasser auflösen, mit 2 EL Joghurtmasse verrühren, sofort gut unter die restliche Masse rühren. Masse kühl stellen, bis sie am Rand leicht fest ist, glatt rühren. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. Die Hälfte der Brombeeren dem Rand entlang auf dem Boden verteilen. Nektarinenwürfeli auf die Mitte legen. Mit Joghurtmasse bedecken, glatt streichen. Torte zugedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Springformenrand entfernen, Torte mit einem Spachtel vom Papier lösen, sorgfältig auf eine Tortenplatte schieben. Mit den Nektarinen Schnitzen und den restlichen Brombeeren verzieren.

Haltbarkeit: Die Torte schmeckt frisch am besten.

Tipps: - Wird die Torte länger als 1/2 Tag im Kühlschrank aufbewahrt, kann der Boden weich werden. Der Boden allein kann jedoch einige Tage im Voraus zubereitet werden. - Der Belag ist wandelbar, im Sommer passen auch Pfirsiche, Melonen und Beeren, im Winter Orangenschnitze oder Bananen. - Viele dunkle Schokoladen tragen den Vermerk «Kann Weizen enthalten». Es gibt aber auch garantiert glutenfreie Sorten; unbedingt die Deklaration beachten!

Infos: Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Therapien zur Heilung von Zöliakie sind derzeit keine bekannt; eine

lebenslange, konsequent glutenfreie Ernährung ist zwingend, um beschwerdefrei zu leben.

Mengenangabe: 1 Springform von 26cm Ø, Boden mit

Kühl stellen: ca. 4 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.

Pro Stück (1/12): 351 kcal / 1468 kJ; E 5 g, F 23 g, KH 30 g

9.11 Nektarinen-Krokant-Kuchen

150 g Krokant-Schokolade	1 TL Backpulver
5 Eier	4 EL Orangenmarmelade
150 g Zucker	4 Nektarinen
150 g weiche Butter	1 EL Hagelzucker
150 g gemahlene Mandeln	2 TL gehackte Pistazienkerne
50 g Mehl	

Schokolade zerkleinern und im heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Butter cremig rühren, restlichen Zucker und Eigelbe zufügen. Schokolade unterziehen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse rühren. Eischnee unterheben.

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Boden einer Springform (Ø 24 cm) fetten, Teig einfüllen und 45-50 Min. backen. In der Form 15 Min. abkühlen lassen, stürzen, auskühlen lassen.

Marmelade mit 2 EL Wasser aufkochen, den Kuchenboden mit der Hälfte davon bestreichen. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten teilen, auf den Kuchenboden legen. Mit der restlichen Marmelade bestreichen, mit Hagelzucker sowie Pistazien bestreuen.

Extra-Tipp Wer Schokolade nicht im Wasserbad schmelzen will, kann dies schnell und einfach in der Mikrowelle tun: die Schokolade zerkleinern und mit 2 EL Wasser zugedeckt bei 180 Watt 3 Min. ins Gerät stellen.

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitung: 40 Min.

Backen: 50 Min.

Pro Stück: 390 kcal; E 8 g, F 24 g, KH 35 g

9.12 Nektarinen-Lavendelkuchen mit weißer Schokolade

<i>Teig</i>	1/2 TL getrocknete Lavendelblüten
90 g Zucker	5 g Backpulver
220 g Butter, zimmerwarm	6 Nektarinen
4 Eier, zimmerwarm	<i>weißes Schokoladenmousse</i>
275 g Mehl	

90 ml Milch	2 Blatt Gelatine, eingeweicht
1 Eigelb	200 g Kuvertüre, weiß, gehackt
10 g Zucker	180 g Sahne, cremig geschlagen

Zucker und Butter schaumig schlagen. Eier verquirlen, nach und nach unter die Buttermasse geben. Cremig aufschlagen. Mehl mit Lavendelblüten und Backpulver vermischen (wer mag, kann die Blüten vorher kurz mixen oder hacken, dann sind sie nachher nicht so präsent) und unter die Buttermasse heben. In eine Springform mit Backpapier füllen und gleichmäßig verteilen. Die Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und in Spalten schneiden. Diese kreisförmig und dicht aneinander in den Teig drücken. Bei 160 °C Umluft etwa 45 Minuten backen.

Weißes Schokoladenmousse: Milch mit dem Zucker und Eigelb verrühren, durch ein Sieb geben und unter ständigem Rühren auf dem Herd erhitzen, bis die Masse eindickt. Sofort von der Flamme nehmen, die Gelatine darin auflösen und auf die Kuvertüre gießen. Vermischen und bei einer Temperatur von 30-35 °C die Sahne unterheben. Die fertige Mousse auf den ausgekühlten Kuchen in der Springform geben und mindestens vier Stunden kaltstellen. Den fertigen Kuchen mit weißen Schokospänen bestreuen und mit Hornveilchen dekorieren.

Variante: Den Lavendel nicht im Kuchen mitbacken, sondern in der Milch für die Mousse ziehen lassen, dann erhält sie ein ganz anderes Aroma. Sie müssen die Mousse nicht auf den Kuchen geben. Sie können sie auch separat herstellen und dann kalt zum lauwarmen Kuchen reichen. Gutes Gelingen und genießen Sie das Sommeraroma!

9.13 Nektarinen-Pfirsichtorte

Tortenboden

Löffelbiskuits
3 Eigelbe
35 g Zucker
3 Eiweiße
40 g Zucker
40 g Mehl
35 g Stärke

geschmorte Pfirsiche

3-4 reife Pfirsiche, je nach Größe
Zucker
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Nektarinen

3-4 reife Nektarinen, je nach Größe
50 ml Orangensaft
10 ml Zitronensaft
50 g Aprikosenmarmelade
1 Zweig Thymian
20 g Gelierzucker 3:1

Quarksahne

300 g Quark, Magerstufe
3 Blatt Gelatine
300 g Sahne
2 Eiweiße
90 g Zucker

Tortenboden: Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Mehl und Stärke mischen, sieben und ebenfalls unterziehen. Mit einer Lochtülle fünf Zentimeter lange Streifen nebeneinander auf ein

Backpapier spritzen (die einzelnen Streifen sollen sich berühren, so dass quasi ein fünf Zentimeter breites Löffelbiskuitband entsteht). Etwas Kristall- oder Puderzucker darüber streuen und bei 190 Grad Umluft ca. acht Minuten backen. Die Masse soll schön gebräunt, aber nicht zu trocken sein. Es sollten sich zwei blechlange Streifen ergeben, den Rest als 20 Zentimeter Boden aufspritzen und ebenfalls backen.

geschmorte Pfirsiche: Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften abwägen und von der Menge 20 Prozent Zucker verwenden (also z.B. 200 Gramm Zucker bei ein kg Pfirsichen). Den Zucker in einer Pfanne oder einem Topf golden karamellisieren lassen, die Pfirsiche dazugeben, Kräuter begeben, vom Herd nehmen und verschließen. Bei 160 Grad im Ofen ca. 30 bis 60 Minuten je nach Reifegrad der Pfirsiche schmoren lassen, bis sie schön weich sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Nektarinen: Die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten vermischen und aufkochen. Mit den Nektarinen vermischen und abdecken.

Quarksahne: Den Quark glattrühren. Die Eiweiße mit dem Zucker auf einem Wasserbad erwärmen, bis die Eier ca. 60 Grad warm sind. Dann von der Hitze nehmen und solange schlagen, bis ein fester und kalter Eischnee entstanden ist. Die Gelatine auflösen und ein Drittel des Quarks begeben. Diese warme Masse zum restlichen Quark geben, gut verrühren und die Sahne sowie den Eischnee unterheben.

Zusammenbau: Einen 24-cm-Ring mit den Löffelbiskuits am Rand auslegen. Den Boden in die Mitte legen. Die geschmorten Pfirsiche noch einmal halbieren und auf dem Boden verteilen. Die Hälfte der Quarksahne darauf geben und verstreichen. Eventuelle Biskuitreste aufstreuen und die restliche Sahne aufstreichen. Die Nektarinspalten dekorativ auflegen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

9.14 Nektarinen-Tarte

250 g Mehl	1 Prise Salz
150 g weiche Butter	170 g Puderzucker
60 g Zucker	8 Nektarinen
1 Ei	150 g Sahne

Mehl, Butter, Zucker, Ei und Salz verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. kühlen.

Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Teig ausrollen, eine gefettete Springform (Ø 26 cm) damit auskleiden. Ca. 20 Min. backen. Währenddessen 150 g Puderzucker mit 200 ml Wasser ca. 5 Min. zu einem Sirup kochen. Nektarinen achteln, entsteinen, ca. 10 Min. darin garen. 3. Tarte-Boden aus dem Ofen nehmen. Sahne mit restlichem Puderzucker steif schlagen, auf den Tarte-Boden geben und mit Nektarinen belegen.

Mengenangabe: 10 Stücke

Vorbereiten ca. 30 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Backen ca. 20 Min.

pro Stück ca.: 400 kcal; E 5 g, F 18 g, KH 55 g

9.15 Nektarinen-Tarte-Tatin

Für den Teig

100 g weiche Butter
25 g feiner Rohrohrzucker
1 Eigelb
200 g Mehl
1 Prise Salz
1/2 Bio-Orange, Abrieb von
1-2 EL kaltes Wasser

AUSSERDEM

750 g Nektarinen, ca.
80 g feiner Rohrohrzucker
40 g Butter (Stücke)
2 EL Orangensaft
einige frische Rosmarinnadeln
1 TL Vanilleextrakt
400 ml Walnusseis

Teigzutaten verkneten, in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

Nektarinen waschen, am Stein entlang in Spalten schneiden.

Zucker in einer Tarte-Tatin-Form (ca. 25 cm Ø) oder ofenfesten Pfanne karamellisieren, dabei nicht rühren. Butter, Saft, Rosmarin und Vanille unterrühren, die Form von der Kochstelle ziehen.

Nektarinspalten kreisförmig auf den Karamell in der Form legen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Den Teig lose um die Kuchenrolle wickeln, über den Früchten abrollen Teigrand zwischen Form und Frusten andrücken. Dann den Teig mehrmals einstechen.

Tarte im heißen Ofen (200 Grad, 2. Schiene von unten) ca. 25 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Tarte auf eine Platte stürzen Portionsweise lauwarm mit Eis servieren.

Mengenangabe: 10 pro Stück ca.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Kühlzeit ca. 1 Stunde

Backzeit ca. 25 Minuten

280 kcal

9.16 Nektarinen-Teilchen mit Vanillecreme

75 g Magerquark
6 EL Öl
6 EL fettarme Milch
60 g Zucker
150 g + etwas Mehl
1 TL Backpulver

2 Nektarinen
1/2 Pkg. (500 ml) Soja-Dessert 'Vanille'
etwas Puderzucker
evtl. Melisse zum Verzieren
Backpapier

Quark, Öl, Milch und Zucker glatt verrühren. 150 g Mehl und Backpulver mischen und unterkneten.

Teig auf wenig Mehl ca. 1/2 cm dick (ca. 30 x 30 cm) ausrollen und in 4 Quadrate schneiden. Teigecken zur Mitte hin umklappen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 12-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Nektarinen waschen und trockentupfen. Halbieren und entsteinen. Nektarinen in Spalten schneiden. Dessertcreme glatt rühren und auf den Teilchen verteilen. Mit Nektarinen belegen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Melisse verzieren.

Mengenangabe: 4 Stück:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Stück ca.: 420 kcal / 1760 kJ; E 9 g, F 17 g, KH 55 g

9.17 Nektarinen-Törtchen

<i>Für den Teig</i>	250 g Vanillejoghurt
225 g Mehl	50 g Zucker
125 g Butter	1 unbehandelte Limette, Saft und abger.
75 g Zucker	Schale von
1 Prise Salz	1 Pkg. Vanillezucker
<i>Für den Belag</i>	250 ml Sahne
5 Blatt Gelatine	4 Nektarinen
	2 EL geh. Pistazien

Teigzutaten glatt verkneten, in Folie gewickelt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig ausrollen, 12 Kreise (ca. 12 cm) ausstechen, gefettete Tortelettförmchen (Ø 10 cm) damit auskleiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und ca. 12 Min. backen. Herauslösen und erkalten lassen.

Die Gelatine einweichen. Joghurt, Zucker, Limettensaft sowie -schale und Vanillezucker verrühren. Die Gelatine gut ausdrücken, auflösen, unterziehen. Sobald die Creme geliert, Sahne steif schlagen, unterheben.

Die Creme in die Törtchen füllen. Nektarinen waschen, in Spalten vom Stein schneiden. Die Törtchen mit Nektarinen und Pistazien garnieren.

Mengenangabe: 12 Stück

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Stück: 295 kcal; E 4 g, F 17 g, KH 31 g

9.18 Nektarinencremtorte

Für Den Crêpeteig:

125 g Mehl
 5 EL Zucker
 1 Prise Salz
 1 EL Öl
 2 frische Eier
 1/4 l Milch
 2 EL Butter oder Margarine zum Ausbacken

Für das Nektarinenpüree:

5 Nektarinen
 75 g gemahlene Mandeln

Außerdem:

Fett und Paniermehl für die Form
 4 frische Eigelbe
 75 g Zucker
 3 EL Sahne
 1 Prise Kardamompulver

Zum Verzieren:

Zitronenmelisseblättchen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und den Zucker und das Salz hinzufügen. Die Eier und die Milch dazugeben und alles mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem sehr flüssigen Teig verrühren. Die Butter zerlassen und unter den Teig rühren. Ihn danach etwa 2 Std. ruhen lassen. 4 Nektarinen überbrühen, enthäuten, entsteinen und pürieren, die Mandeln daruntermischen. Den Backofen auf 150 Grad C vorheizen. 8 Crêpes backen. 7 davon mit dem Nektarinenpüree bestreichen. Eine Springform ausfetten, mit dem Paniermehl ausstreuen und die Crêpes abwechselnd mit dem Püree hineinschichten (die Form sollte knapp den Durchmesser der Crêpes haben). Das Ganze mit dem letzten Crêpe bedecken. Die Eigelbe mit dem Zucker hellcremig schlagen, die Sahne und das Kardamompulver daruntermischen. Die Ei-Sahne-Creme über die Crêpestorte gießen und 10-15 Min. backen, bis die Creme fest ist. Die Übrige Nektarine in Spalten schneiden. Die Torte mit den Nektarinenspalten und mit Zitronenmelisseblättchen verzieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Arbeitszeit: ca. 1/4 Std.

Quellzeit: ca. 1 Std.

Je Stück: ca.: 150 kcal

9.19 Quarktorte mit Nektarinen

9 Blatt Gelatine
 7 Nektarinen
 500 g Quark
 150 g Zucker
 2 Pkg. Vanillezucker

100 ml Orangensaft
 200 ml Sahne
 1 Biskuitboden (Ø 26 cm, 3 cm hoch)
 6 EL Aprikosenkonfitüre
 1 Mürbeteigboden (Ø 26 cm)

Die Gelatine einweichen. Nektarinen waschen, entsteinen und 5 Stück würfeln. Quark mit Zucker, Vanillezucker sowie Orangensaft verrühren. Die Gelatine ausdrücken, auflösen und gründlich unter die Quarkcreme rühren. Nektarinenwürfel dazugeben. Creme kalt stellen. Sobald die Quarkcreme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterziehen. Den

Biskuit waagrecht halbieren. 2 EL Konfitüre auf den Mürbeteigboden streichen, diesen mit einem Tortenring umstellen. 1 Biskuit auflegen, die Quarkmasse einfüllen und mit dem 2. Biskuitboden bedecken. Die Torte ca. 2 Std. kühlen. Ring lösen.

Übrige Nektarinen in dünne Spalten schneiden und auf die Torte legen. Restliche Konfitüre mit 1 EL Wasser kurz aufkochen, Nektarinen damit bepinseln.

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Stück: 390 kcal; E 10 g, F 11 g, KH 60 g

10 Marmeladen, Konfitüren

10.1 Kirschgelee mit Nektarinen & Joghurtsoße

Für das Gelee:

3/4 gestr. TL Agar-Agar
 100 ml Johannisbeersaft
 200 g Nektarinen
 250 ml Apfelsaft
 1/4 TL Zimt
 1 TL Vanillemark
 300 g Sauerkirschen, entsteint

3 EL Honig

Für die Joghurtsoße:

150 g Quark
 250 g Naturjoghurt
 1/2 TL abger. Zitronenschale
 1 Pkg. Vanillezucker
 2 EL Honig
 100 ml Sahne

Agar-Agar mit Johannisbeersaft glatt rühren und quellen lassen. Die Nektarinen abbrausen, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Apfelsaft mit Zimt und Vanillemark aufkochen. Die Sauerkirschen darin bei schwacher Hitze kurz dünsten. Mit Honig süßen. Kirschen herausnehmen, Agar-Agar in den Sud einrühren und unter Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen. Kirschen und Nektarinen unterziehen, evtl. etwas nachsüßen. 4 Portionsförmchen kalt ausspülen und die Fruchtgeleemasse einfüllen. Erkalten lassen, anschließend kühlen.

Für die Soße Quark, Joghurt, Zitronenschale, Vanillezucker und Honig cremig rühren. Die Sahne halb steif schlagen und unterheben.

Förmchen in heißes Wasser tauchen und das Gelee auf Teller stürzen. Etwas Joghurtsoße daneben anrichten. Evtl. mit Nektarinspalten und Minze garnieren. Die übrige Soße getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 280 kcal; E 10 g, F 9 g, KH 37 g

10.2 Melonen-Nektarinen-Konfitüre

250 g Honigmelone, entkernt, geschält, gewürfelt	1 EL Zitronensaft
250 g Nektarinen, geschält, entsteint, gewürfelt	2 EL Sherry oder Cognac
	1/2 Päckli Gelfix (15 g)
	250 g Zucker

Alle Zutaten bis und mit Gelfix in eine weite Pfanne geben und aufkochen. Den Zucker begeben, 4-6 Minuten sprudelnd kochen. Pfanne vom Herd ziehen und weiterrühren, bis

die Masse nicht mehr schäumt. Sofort randvoll in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckelfüllen, verschließen. Gläser kurz auf den Kopf stellen, umdrehen und auf einer isolierenden Unterlage erkalten lassen.

Tipp: Nektarinen schälen: gegenüber dem Stielansatz kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und schälen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.3 Nektarinen-Konfitüre

2 kg Nektarinen	1 Vanilleschote
1.2 kg Gelierzucker	1 Zitrone, Saft von
oder die halbe Menge 'Gelierzucker 2:1'	guter, alter Rum für die Gläser

Vorbereitung: Nektarinen waschen, halbieren und entkernen; in nicht zu dünne Spalten schneiden und mit Gelierzucker 12 Stunden lang in einem Porzellan-, Glas- oder Edelstahlgefäß zugedeckt im Kühlen ziehen lassen; die Früchte danach aus dem Sirup nehmen und gut abtropfen lassen, wobei man den Sirup auffängt. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauschaben.

Zubereitung: Den Sirup etwa 25 Minuten lang auf mittlerer Flamme unter öfterem Umrühren einkochen (bei 110 Grad Celsius); die Früchte beifügen und etwa 15 Minuten lang - je nach Wassergehalt der Früchte -unter ständigem Rühren weiterkochen; zum Schluss das Vanillemark und den Zitronensaft dazugeben und alles zusammen noch 5 Minuten kochen lassen. Die gut gereinigten Gläser mit Rum ausspülen und die Konfitüre einfüllen; verschließen und die Gläser mit dem Kopf nach unten zum Abkühlen auf ein Tuch stürzen. Diese erstklassige Konfitüre wird erst nach einigen Tagen fest und ist bis zu 12 Monaten haltbar.

Mengenangabe: 2 KG MARMELADE

11 Salate

11.1 Blattsalat mit Käsewürfeln und Nektarinen

Für den Salat

200 g gem. Blattsalate
(z. B. Frisée, Batavia, Kopfsalat, Radicchio)
150 g Brie-Käse
100 g Schinkenspeck in Scheiben
3 Nektarinen

Für die Vinaigrette

3 EL Weinessig
Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1 TL Senf
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Bd. Basilikum

Die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke pflücken. Den Brie-Käse in Würfel schneiden. Den Schinkenspeck in schmale Streifen teilen. Die Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Fruchthälften in dünne Spalten schneiden. Für die Vinaigrette etwas Wasser in einer Schüssel mit Essig und 1/2 TL Salz verrühren. Mit Pfeffer und Senf abschmecken. Öl unterschlagen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Basilikum an die Vinaigrette geben und die Salatsoße glatt rühren. Blattsalate mit Brie-Würfeln, Schinkenstreifen und Nektarinspalten in einer großen Schüssel mischen. Die Vinaigrette darübergießen und alles gut vermengen. Auf 4 Tellern anrichten. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu passen Crostini mit Basilikum-Pesto oder mit Knoblauchcreme.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 280 kcal; E 13 g, F 19 g, KH 12 g

11.2 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen

300 g TK-Erbesen, Salz
2 Zwiebeln (z. B. rote)
250 g Stangensellerie
1 Eisbergsalat
2 Nektarinen
1-2 Knoblauchzehen
3-4 Stiele Thymian

2-3 EL Essig (z. B. Obstessig)
2 TL flüssiger Honig
1-2 TL Curry
Pfeffer
5 EL Öl
250 g Putenschnitzel
Rosenpaprika

Erbesen in wenig kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und fein schneiden. Nektarinen waschen, entsteinen, in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Beides mit Essig, Honig und Curry verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 EL Öl kräftig darunter schlagen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salatzutaten mit der Curry-Marinade mischen und anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 21 g, F 16 g, KH 23 g

11.3 Gebratene Gnocchi mit Friséesalat

1 Friséesalat	Pfeffer
150 g Austernpilze	4 EL Weißweinessig
2 Nektarinen	2 TL Honig
400 g frische Gnocchi	80 g ger. Käse
2 EL Olivenöl	

Die Gnocchis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen und abgießen. Austernpilze putzen und in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Nektarinen waschen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Gnocchi, Pilze und Nektarinen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig, Honig und restliches Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat auf Teller geben und die angebratenen Gnocchi, Pilze und Nektarinen daraufgeben.

Mit der Vinaigrette beträufeln. Käse darüberstreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

11.4 Geflügel-Frucht-Salat

1 reife Avocado	Pfeffer
4 Kiwis	Paprikapulver
2 Nektarinen	3 EL Öl
2 Orangen	3 EL Zitronensaft
400 g Hähnchenbrust	Zucker
Salz	

Avocado schälen, halbieren, entsteinen und würfeln. Kiwis schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Nektarinen abbrausen, halbieren, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch in Spalten teilen. Orangen schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen. Alle vorbereiteten Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten.

Die Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 1 EL heißem Öl anbraten, rundum 20 Min. garen.

Für die Vinaigrette den aufgefangenen Orangensaft mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2 EL Öl unterschlagen und das Dressing über die Früchte geben. Hähnchenbrust aufschneiden und daneben anrichten. Evtl. mit etwas Friseesalat garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Pro Portion: 450 kcal

11.5 Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen

1 Scheib. Fenchel	1 Ei
4 Stk. Hähnchenbrust ohne Haut	130 ml Milch
5 EL Butterschmalz	1 EL Butterschmalz
Minze	1 1/2 EL feines Rapsöl
Salz, Pfeffer	1 Ministangenbrot
50 g Rucola	1 EL Thymian
240 g Chicorée	100 g Himbeeren
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	150 g Erdbeeren
3 EL Himbeeressig	2 Nektarinen
120 ml weißer Traubensaft	1/2 EL grüne Pfefferkörner
1 EL Petersilie	Grün von 1 Frühlingszwiebel

Vorbereitung: Fenchel säubern, halbieren und den Strunk großzügig ausschneiden, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Petersilie fein schneiden. Nektarinen mit Küchenkrepp gut abreiben und in Spalten schneiden. Erdbeeren waschen, trocknen, das Kelchgrün entfernen, Erdbeeren in Spalten schneiden. Himbeeren mit Küchenkrepp vorsichtig säubern. Thymian abzupfen und grob hacken. Stangenbrot in Scheiben schneiden. Milch, Ei und Petersilie gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola säubern und grob schneiden. Chicorée aufblättern. Traubensaft, Himbeeressig und kalt gepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren.

Zubereitung: Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Rapsöl rosa braten und erkalten lassen, in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Fenchel, Frühlingszwiebeln, grüne Pfefferkörner, Thymian und allen Früchten vermengen. Rucola und Marinade darüber geben, vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Brotscheiben durch das Kräuterei ziehen und in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb ausbacken.

Anrichten: Chicoréeblätter auf flachen Tellern auflegen, Hähnchensalat darauf anhäufeln,

mit Minze garnieren - Eierbrötchen anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

11.6 Melonensalat mit Zabaione

3 Netzmelonen	75 g Puderzucker
500 g gemischte Beeren	220 ml Weißwein
500 g Nektarinen	6 Eigelb
5 EL Rosensirup	5 EL Rosenlikör
7 EL Orangensaft	1/2 TL Rosenwasser
3 EL Zitronensafts	

Eine Melone halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Zwei Melonen zick-zack-förmig halbieren, entkernen. Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen.

Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Sirup mit Orangensaft, Zitronensaft und 4 EL Puderzucker verrühren. Mit den Obststücken mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen.

Wein, Eigelbe, übrigen Puderzucker, Likör und Rosenwasser im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Dann in Eiswasser weiterschlagen, bis die Creme kalt ist. Obstsalat in den Melonenhälften anrichten, mit der Zabaione servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 5 Min.

Ziehen: ca. 30 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 490 kcal; E 10 g, F 10 g, KH 75 g

11.7 Pikanter Melonensalat

1 Netzmelone	4 EL Olivenöl
2 Nektarinen	Salz, Pfeffer
250 g Mozzarella	100 g Rucola
100 g Parmaschinken	einige Basilikumblätter

Melone halbieren und die Kerne entfernen. Den faserigen Teil mit einem Esslöffel ausschaben. Mit dem Kugelausstecher kleine Fruchtfleischkugeln heraustrennen. Nektarinen waschen, halbieren, die Steine entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Melonenkugeln und Nektarine in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer würzen. Parmaschinken in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella

abgießen, in Stücke zupfen und zusammen mit dem Schinken unter die Melonenkugeln mischen. Basilikum und Rucola waschen, klein zupfen und unter den Salat mischen. Den Salat portionsweise anrichten, und mit frischem Pfeffer bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.8 Quinoa-Salat mit Schafskäse

150 g Schafskäse	6 Strauchtomaten
1 rote Chilischote	3 Nektarinen
2 EL Rosmarinnadeln	Pfeffer
8 EL Olivenöl	3 EL Apfelessig
250 g Quinoa	Basilikumblättchen
Salz	

Schafskäse grob zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Chili waschen, Stiel, Kerne und weiße Innenwände entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Rosmarin fein hacken. 4 EL Öl mit Chili und Rosmarin mischen, über dem Schafskäse verteilen und bis zum Servieren bei Zimmertemperatur marinieren.

Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen, abtropfen lassen und mit 500 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ohne Deckel 13-15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Quinoa anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Tomaten und Nektarinen waschen, halbieren, Tomatenstrunk und Nektarinenkerne entfernen. Tomaten und Nektarinen in Spalten schneiden und mit Quinoa mischen.

Salat mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und dem restlichen Öl säuerlich abschmecken.

Zum Servieren den Quinoa-Salat auf vier Teller verteilen, mit mariniertem Schafskäse und Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garen: ca. 15 Min.

Vorbereiten: ca. 25 Min.

11.9 Salat mit Büffelmozzarella & Parmaschinken

250 g gemischte Blattsalate	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Büffelmozzarella,	2 EL Balsamico-Essig
ersatzweise 8-10 kleine Mozzarelline	4 EL Olivenöl
2 Nektarinen	8 Scheib. Parmaschinken

Salate verlesen, waschen und trockenschleudern. Den Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in

Spalten schneiden.

Aus Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl in einer kleinen Schüssel ein Dressing herstellen. Salate mit der Soße in einer großen Schüssel mischen. Mozzarella sowie Nektarinspalten dazugeben und unterheben. Auf 4 Tellern mit Parmaschinken anrichten. Kräftig mit Pfeffer nachwürzen und nach Belieben mit geröstetem Brot sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person ca.: 330 kcal; E 17 g, F 25 g, KH 9 g

11.10 Salat mit Erdbeeren und Nektarinen

250 g Mozzarella	6-8 Zweige Estragon
4 EL Obstessig	2 Nektarinen
1 EL flüssiger Honig	250 g Erdbeeren
Salz, grobgemahlener schwarzer Pfeffer	1-2 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl	1 heller Eichblattsalat

Mozzarella abtropfen lassen, würfeln. Essig, Honig, Salz, Pfeffer verrühren. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Estragon abbrausen, Blättchen abzupfen, hacken, mit dem Mozzarella unter das Dressing mischen.

Obst sowie Gemüse waschen und putzen. Nektarinen und Erdbeeren in Scheiben, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, mit dem Obst und den Zwiebelringen mischen. Die Hälfte des Mozzarella-Dressings unterheben, den Rest auf dem Salat verteilen. Nach Belieben mit Vollkornbaguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person ca.: 270 kcal; E 15 g, F 17 g, KH 15 g

11.11 Spinatsalat mit Ziegenkäse

250 g Blattspinat	2 EL Rotweinessig
2 EL Mandelblättchen	Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln	4 EL Nussöl
2 Nektarinen	200 g Ziegenkäse

Spinat verlesen und putzen. Blätter mehrmals gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Nektarinen abbrausen, halbieren und den Stein herauslösen. Die Fruchthälften in feine Spalten schneiden.

Essig mit Salz, Pfeffer und Nussöl verrühren. Den Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat mit dem Dressing vermengen. Zusammen mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Nektarinen anrichten. Mit gerösteten Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt

Toast.

Tipp: Den Ziegenkäse kann man durch Schafskäse ersetzen und den Spinat durch Rucola.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 290 kcal; E 11 g, F 22 g, KH 11 g

11.12 Traubensalat mit Schälknüssen in Balsamicosirup

200 g kleine

kernlose weiße Trauben

100 g kleine rote Trauben

16 frische Walnüsse

2 EL Honig

2 Nektarinen

1 Birne

einige Tropfen Limonensaft

einige Tropfen Balsamessig

Zuckersirup (50 g Zucker und 50 ml Wasser
verrühren)

Alle Trauben waschen und von den Stielen befreien. Den Zuckersirup herstellen und damit die Trauben anmachen. Den Salat mit Balsamessig und Limonensaft abschmecken. Die Nektarinen und die Birne schälen, würfeln und zu den Trauben geben. Die Nüsse aus der Schale nehmen, vorsichtig die dünne Haut abschälen und in den Honig einlegen. Den Traubensalat mit den Nüssen garnieren. Dazu passen auch einige Minzblätter als Dekoration.

12 Vegetarisches, Vollwert

12.1 Quinoa-Salat mit Schafskäse, Tomaten und Nektarinen

150 g Schafskäse	6 Strauchtomaten
1 rote Chilischote	3 Nektarinen
2 EL Rosmarinnadeln	Pfeffer aus der Mühle
8 EL Olivenöl	3 EL Apfelessig
250 g weiße Quinoa	1 Handvoll Basilikumblättchen
Salz	

Den Schafskäse grob zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Die Chili waschen. Den Stiel, die Kerne und die weißen Innenwände entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Rosmarinnadeln waschen und fein hacken. 4 EL Öl mit Chili und Rosmarin mischen, über dem Schafskäse verteilen und bis zum Servieren bei Zimmertemperatur marinieren.

Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser circa 10 Minuten leicht köcheln, danach 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Die Tomaten und die Nektarinen waschen und halbieren. Bei den Tomaten den Strunk heraus schneiden, bei den Nektarinen die Kerne entfernen. Die Tomaten- und Nektarinenhälften in Spalten schneiden und mit der Quinoa mischen.

Den Salat mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und dem restlichen Öl säuerlich abschmecken. Zum Servieren den Quinoa-Salat auf Teller verteilen, mit dem marinierten Schafskäse und den Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15Min.

Index

ALKOHOLFREI

Grapefruit-Drink, 27

ANTJE

Pikanter Obstteller, 14

APRIKOSE

Gelbe Grütze, 7

APRIL

Nellifresca, 13

ARD-BUFFET

Traubensalat mit Schälknüssen in Balsamicosirup, 53

AUFLAUF

Nektarinenauflauf, 11

AUFSTRICH

Frischkäse-Nektarinen-Brot, 3

AUGUST

Buttermilch-Parfait mit Früchten, 5

Geeiste Brombeer-Torte, 33

Himbeer-Tiramisu, 8

Kirschgelee mit Nektarinen & Joghurts-
öße, 45

Kokoseis mit Obstsalat, 8

Mohnküchlein mit Granita, 35

Nektarinen mit Heidelbeersauce, 9

Nektarinen mit Holunder-Marinade, 9

Nektarinen-Knusper-torte, 37

Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38

Nektarinenkranz, 11

Nektarinen-sorbet mit Himbeeren, 12

Poularde mit Nektarinen, 24

Regenbogenbecher, 15

AUSTERNPILZ

Gebratene Gnocchi mit Friséesalat, 48

BACKEN

Espresso-Kuchen mit Nektarinen - Tor-
ta di espresso con noccesca, 31

BEILAGE

Speck-Nektarinen, 1

BLAETTERTEIG

Nektarinen-Jalousien, 35

BLECHKUCHEN

Blechkuchen mit Marzipan, 31

Mandel-Nektarinen-Kuchen, 34

BRANDTEIG

Nektarinenkranz, 11

BROMBEERE

Nellifresca, 13

BROT

Frischkäse-Nektarinen-Brot, 3

BUFFET

Gelbe Grütze, 7

BUTTERMILCH

Grapefruit-Drink, 27

CHUTNEY

Nektarinen-Chutney, 17

CRPE

Nektarinencremtorte, 42

DESSERT

Buttermilch-Parfait mit Früchten, 5

Carpaccio von Nektarinen, 5

Früchte-Gratin mit Quark, 6

Gegrillte Früchte in Honig-Apfelsaft
mit Pistazien, 6

Gelbe Grütze, 7

Himbeer-Tiramisu, 8

Kokoseis mit Obstsalat, 8

Nektarinen mit Heidelbeersauce, 9

Nektarinen mit Holunder-Marinade, 9

Nektarinen-Tartelettes mit Pistazien-
streuseln, 10

Nektarinenkranz, 11

Nektarinen-sorbet mit Himbeeren, 12

Nektarinenturm mit Himbeeren, 13

Nellifresca, 13

Obstsalat mit Joghurt-Soße, 14

Pikanter Obstteller, 14

Regenbogenbecher, 15

Sommerlicher Erdbeersalat, 15

DRINK

- Grapefruit-Drink, 27
- EINFACH
- Exotische Hähnchenspieße, 23
 - Feine Nektarinen-Tarte, 32
 - Gelbe Grütze, 7
 - Grapefruit-Drink, 27
 - Grießauflauf mit Obst, 7
 - Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
 - Nektarinen-Tarte, 40
- EINGEMACHTES
- Gelbe Sommergrütze, 17
- EINMACHEN
- Gelbe Sommergrütze, 17
- EIS
- Kokoseis mit Obstsalat, 8
- EISMASCHINE
- Nellifresca, 13
- EISTEE
- Pfirsich-Eistee mit Basilikum, 27
- EISTORTE
- Geeiste Brombeer-Torte, 33
- ERDBEERE
- Sommerlicher Erdbeersalat, 15
- FLEISCH
- Filet mit Nektarinen, 19
 - Grillierte Kalbskoteletts Speck-Nektarinen, 19
 - Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé, 20
- FRUCHTIG
- Früchte-Gratin mit Quark, 6
- FRUECHTE
- Gegrillte Früchte in Honig-Apfelsaft mit Pistazien, 6
- GEBAECK
- Mohnküchlein mit Granita, 35
 - Nektarinen-Jalousien, 35
 - Nektarinen-Teilchen mit Vanillecreme, 41
- GEFLUEGEL
- Exotische Hähnchenspieße, 23
 - Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 47
 - Geflügel-Frucht-Salat, 48
 - Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen, 49
 - Hähnchenspieße mit saftigen Nektarinen, 23
 - Poularde mit Nektarinen, 24
 - Putenmedaillons in Zitronenöl, 24
 - Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-Soße, 25
- GELEE
- Kirschgelee mit Nektarinen & Joghurts-Soße, 45
- GETRAENK
- Grapefruit-Drink, 27
 - Pfirsich-Eistee mit Basilikum, 27
 - Süße Nektarinen-Mirabellenbowle - Punch dolce di noccesca e mirabelle, 27
- GLUTENFREI
- Nektarinen-Knuspertorte, 37
- GNOCCHI
- Gebratene Gnocchi mit Friséesalat, 48
- GRAPEFRUIT
- Grapefruit-Drink, 27
- GRATIN
- Früchte-Gratin mit Quark, 6
- GRILLEN
- Gegrillte Früchte in Honig-Apfelsaft mit Pistazien, 6
 - Nektarinen mit Holunder-Marinade, 9
- HIMBEERE
- Himbeer-Tiramisu, 8
 - Nellifresca, 13
- HOLLAND
- Pikanter Obstteller, 14
- HUHN
- Exotische Hähnchenspieße, 23
 - Geflügel-Frucht-Salat, 48
 - Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen, 49
 - Hähnchenspieße mit saftigen Nektarinen, 23

- Poularde mit Nektarinen, 24
- INDIEN
Kokoseis mit Obstsalat, 8
- INFORMATION
Nektarine, 29
- JOGHURT
Nektarinen-Joghurt-Torte, 36
- JOHANNISBEERE
Grießauflauf mit Obst, 7
- JULI
Grillierte Kalbskoteletts Speck-
Nektarinen, 19
Melonen-Nektarinen-Konfitüre, 45
Nektarinen-Chutney, 17
Nektarinen-Jalousien, 35
Nektarinen-Pizza, 10
Speck-Nektarinen, 1
Spinatsalat mit Ziegenkäse, 52
- JUNI
Blattsalat mit Käsewürfeln und Nektari-
nen, 47
Exotische Hähnchenspieße, 23
Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 47
Grillierte Kalbskoteletts Speck-
Nektarinen, 19
Melonen-Nektarinen-Konfitüre, 45
Nektarine, 29
Nektarinen-Chutney, 17
Nektarinen-Jalousien, 35
Nektarinen-Pizza, 10
Nektarinen-Teilchen mit Vanillecreme,
41
Nektarinenturm mit Himbeeren, 13
Obstsalat mit Joghurt-Soße, 14
Salat mit Büffelmozzarella & Parma-
schinken, 51
Salat mit Erdbeeren und Nektarinen, 52
Speck-Nektarinen, 1
- KAESE
Pikanter Obststeller, 14
- KIND
Feine Nektarinen-Tarte, 32
- Grießauflauf mit Obst, 7
Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
- KOCH
Traubensalat mit Schälntüssen in Balsa-
micosirup, 53
- KONFITÜERE
Melonen-Nektarinen-Konfitüre, 45
Nektarinen-Konfitüre, 46
- KOTELETT
Grillierte Kalbskoteletts Speck-
Nektarinen, 19
- KROKANT
Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
- KUCHEN
Blechkuchen mit Marzipan, 31
Feine Nektarinen-Tarte, 32
Mandel-Nektarinen-Kuchen, 34
Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
Nektarinen-Lavendelkuchen mit weißer
Schokolade, 38
Nektarinen-Törtchen, 42
Quarktorte mit Nektarinen, 43
- LAVENDEL
Nektarinen-Lavendelkuchen mit weißer
Schokolade, 38
- M2001
Carpaccio von Nektarinen, 5
- MAERZ
Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-
Soße, 25
- MAI
Früchte-Gratin mit Quark, 6
- MARZIPAN
Blechkuchen mit Marzipan, 31
- MELONE
Gelbe Grütze, 7
Melonen-Nektarinen-Konfitüre, 45
Melonensalat mit Zabaione, 50
Pikanter Melonensalat, 50
- MOHN
Mohnküchlein mit Granita, 35
- NEKTARINE

- Carpaccio von Nektarinen, 5
 Gelbe Grütze, 7
 Grapefruit-Drink, 27
 Grießauflauf mit Obst, 7
 Grillierte Kalbskoteletts Speck-Nektarinen, 19
 Himbeer-Tiramisu, 8
 Leckere Nektarinen-Quark-Torte, 33
 Mandel-Nektarinen-Kuchen, 34
 Melonen-Nektarinen-Konfitüre, 45
 Mohnküchlein mit Granita, 35
 Nektarine, 29
 Nektarinen mit Heidelbeersauce, 9
 Nektarinen mit Holunder-Marinade, 9
 Nektarinen-Chutney, 17
 Nektarinen-Jalousien, 35
 Nektarinen-Joghurt-Torte, 36
 Nektarinen-Knuspertorte, 37
 Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
 Nektarinen-Lavendelkuchen mit weißer Schokolade, 38
 Nektarinen-Pfirsichtorte, 39
 Nektarinen-Pizza, 10
 Nektarinen-Tarte, 40
 Nektarinen-Tarte-Tatin, 41
 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreuseln, 10
 Nektarinen-Törtchen, 42
 Nektarinencremtorte, 42
 Nektarinenkranz, 11
 Nektarinenturm mit Himbeeren, 13
 Nellifresca, 13
 Quarktorte mit Nektarinen, 43
 Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé, 20
 Speck-Nektarinen, 1
- OBST**
 Geflügel-Frucht-Salat, 48
 Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen, 49
 Nektarine, 29
 Obstsalat mit Joghurt-Soße, 14
- Pikanter Obstteller, 14
 Regenbogenbecher, 15
- OBSTSALAT**
 Kokoseis mit Obstsalat, 8
- PARFAIT**
 Buttermilch-Parfait mit Früchten, 5
- PFIRSICH**
 Nektarinen-Pfirsichtorte, 39
 Pfirsich-Eistee mit Basilikum, 27
- PILZ**
 Gebratene Gnocchi mit Friséesalat, 48
 Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé, 20
- PREISWERT**
 Grapefruit-Drink, 27
 Nektarinen-Krokant-Kuchen, 38
- PUTE**
 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 47
 Putenmedaillons in Zitronenöl, 24
 Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-Soße, 25
- QUARK**
 Leckere Nektarinen-Quark-Torte, 33
 Quarktorte mit Nektarinen, 43
- QUINOA**
 Quinoa-Salat mit Schafskäse, 51
 Quinoa-Salat mit Schafskäse, Tomaten und Nektarinen, 55
- RICOTTA**
 Carpaccio von Nektarinen, 5
- RIND**
 Filet mit Nektarinen, 19
- ROULADE**
 Putenröllchen mit Nektarinen-Zwiebel-Soße, 25
- SAFT**
 Grapefruit-Drink, 27
- SALAT**
 Blattsalat mit Käsewürfeln und Nektarinen, 47

- Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 47
 Gebratene Gnocchi mit Friséesalat, 48
 Geflügel-Frucht-Salat, 48
 Hähnchenbrustsalat mit Sommerfrüchten und Eierbrötchen, 49
 Melonensalat mit Zabaione, 50
 Obstsalat mit Joghurt-Soße, 14
 Pikanter Melonensalat, 50
 Quinoa-Salat mit Schafskäse, 51
 Salat mit Büffelmozzarella & Parmaschinken, 51
 Salat mit Erdbeeren und Nektarinen, 52
 Sommerlicher Erdbeersalat, 15
 Spinatsalat mit Ziegenkäse, 52
 Traubensalat mit Schälüssen in Balsamicosirup, 53
- SCHNELL**
 Gelbe Grütze, 7
 Grapefruit-Drink, 27
- SCHWEIN**
 Schweinekamm mit Steinpilz-Nektarinenragout und Semmelsoufflé, 20
- SEPTEMBER**
 Feine Nektarinen-Tarte, 32
 Frischkäse-Nektarinen-Brot, 3
 Hähnchenspieße mit saftigen Nektarinen, 23
 Nektarinen-Tarte, 40
 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreuseln, 10
- SORBET**
 Nektarinsorbet mit Himbeeren, 12
 Nellifresca, 13
- SPECK**
 Speck-Nektarinen, 1
- SPINAT**
 Spinatsalat mit Ziegenkäse, 52
- STACHELBEERE**
 Grießauflauf mit Obst, 7
- STREUSEL**
 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreuseln, 10
- SUESSPEISE**
 Grießauflauf mit Obst, 7
 Nektarinen-Pizza, 10
 Nektarinenauflauf, 11
- TARTE**
 Feine Nektarinen-Tarte, 32
 Nektarinen-Tarte, 40
 Nektarinen-Tarte-Tatin, 41
- TARTELETTE**
 Nektarinen-Tartelettes mit Pistazienstreuseln, 10
- TORTE**
 Geeiste Brombeer-Torte, 33
 Leckere Nektarinen-Quark-Torte, 33
 Nektarinen-Joghurt-Torte, 36
 Nektarinen-Knuspertorte, 37
 Nektarinen-Pfirsichtorte, 39
 Nektarinencremtorte, 42
- VEGETARISCH**
 Quinoa-Salat mit Schafskäse, Tomaten und Nektarinen, 55
- WEISSWEIN**
 Gelbe Grütze, 7
- ZITRONE**
 Putenmedaillons in Zitronenöl, 24