

Hitzeschutz – Erfrischende Rezepte für Heiße Tage

Wassermelonen-Linsen-Pizza, 2 Personen

200 g gekochte Beluga-Linsen

1/2 Wassermelone

1 kleine rote Zwiebel

200 g Feta

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

3 Stängel frische Minze

Salz & Pfeffer



© Cecilia Antoni

Die Beluga-Linsen ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen bis sie gar sind. Abkühlen lassen. Von der Wassermelone eine gleichmäßige, runde Scheibe abschneiden. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Minzblätter abspülen, trocknen und kleinschneiden. Die Linsen auf der Wassermelone verteilen, Feta darüber krümeln sowie Zwiebelringe und Minze dazugeben. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Die „Pizza“ in Stücke schneiden.

¹ Cecilia Antoni, www.beanbeat.de

Lauwarmer Hirsesalat, 2 Personenⁱ

150 g Hirse

1 TL Apfelessig

½ TL Salz

1 Msp. Pfeffer

150 g Tomaten

1 Frühlingszwiebel

1 große Bio-Zitrone

1 Bund Petersilie

½ Bund Minze

½ Bund Koriander

100 g rote Weintrauben oder nach Saison Pfirsich, Erdbeeren, Granatapfelkerne, getrocknete Cranberries oder Sauerkirschen....

100 g Feta

2 EL Olivenöl

2 gehäufte EL Sonnenblumenkerne

Die Hirse mit ca. zwei Tassen Wasser aufgießen, kurz aufkochen lassen und etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Herd ausschalten. 1 TL Apfelessig, ½ TL Salz und etwas Pfeffer dazu geben und mit geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten nachquellen lassen. So nimmt die Hirse bereits Geschmack an.

Tomaten und Frühlingszwiebel fein schneiden. Zitrone halbieren, Schale sorgfältig abschneiden. Mit einem scharfen Messer die einzelnen „Filets“ zwischen den Zitronenhäutchen ausschneiden. Am besten über einer Schüssel arbeiten und den Saft auffangen.

Kräuter waschen und fein hacken. Trauben (oder anderes Obst) waschen und in dünne Scheiben schneiden. Feta mit den Fingern zerbröseln.

Gekochte Hirse in eine Schüssel geben und die geschnittenen Zutaten hinzugeben. Gründlich mit dem Olivenöl vermengen. Gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp: Schmeckt am besten lauwarm, ist aber auch kalt ein Genuss und lässt sich gut mitnehmen.

Couscous mit Huhn und Gemüse, 4 Portionenⁱⁱ

250 g Couscous

1 EL Rosinen

½ l Gemüsebrühe

200 g Hühnerbrust

3 EL Erdnuss oder anderes Öl wie z. B. Rapsöl

100 g Lauchzwiebel

300 g Paprika rot und grün

300 g Zucchini

250 g Kichererbsen vorgekocht

Salz

70 g Erdnüsse

1 EL Öl in einem Topf erwärmen. Couscous und Rosinen darin kurz rösten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen lassen und zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen. Gemüse und Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Im restlichen Erdnussöl anbraten und kurz garen lassen. Die Kichererbsen dazugeben, und abschmecken. Erdnüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und unter die Couscous-Gemüse-Huhn-Mischung geben.

Tipp: Dazu passt gut ein Joghurt-Kräuter-Dip.

ⁱ WWF, Besseresser:innen, Planetarisch Kulinarisch, Stefanie Wilhelm

ⁱⁱ Manfred Nachtnebel, Kochbuchautor und Küchenchef