

SOMMERFESTIVAL

Achtung , fertig Obst



Köstliche Sorbets

Sie brauchen nichts weiter dazu als gefrorenes Obst. Praktisch jede Frucht kann verwendet werden. Die Früchte werden in ca. 2 ½ große Stücke oder Würfel geschnitten, (Pflirsische, Nektarinen und Aprikosen vierteln, Bananen schälen, Beeren ganz lassen) und in einem luftdichten Behälter eingefroren. Bananen sind ca 3 Wochen tiefgekühlt haltbar. Früchte erst verwenden, wenn sie völlig gefroren sind.

Zur frischen Zubereitung der Sorbets die gefrorenen Früchte einfach mit der Küchenmaschine (oder auch mit dem Mixer), gegebenenfalls mit etwas frischem Fruchtsaft, so lange pürieren, bis das Sorbet cremig ist.

Bananen-Sorbet

Bananen mit der Küchenmaschine unter Zugabe von ein wenig Wasser oder frischem Orangensaft cremig pürieren.



Fruchtige, fruchtigere Fruchtsalate

Ob man sie nun als Dip reicht, besonders schöne Früchte krönt, sie auf Fruchtsalate gibt oder einfach mit diesen vermischt, Saucen aus frischen Früchten sind immer ein ganz besonderer Genuss.

Aprikosen-Cashewnuss-Creme

2 Eßlöffel Cashewnüsse in der Küchenmaschine zerkleinern und mit ½ Tasse Wasser oder Apfelsaft mixen.

3 reife saftige Aprikosen und 2 Datteln zugeben, zu einer dickflüssigen Creme mixen.

Fit mit Salaten



Zitronen-Vinaigrette (ergibt ¾ Tasse)

½ Tasse extra feines kaltgepresstes Olivenöl

3 Eßl Zitronensaft
1 Eßl frischer oder 1TL getrockneter Thymian
1 TL Dill
1Eßl frische Schnittlauchröllchen
Meer- oder Steinsalz
frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack