



Kalte Gurkensuppe mit Minze und gerösteten Sonnenblumenkernen

Zutaten:

- 2 Salatgurken, 400 g Naturjoghurt, 200 g Sauerrahm oder Schmand
- ca. 200 ml gut gekühlte Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frische Minze, 1 Handvoll Wildkräuter
- Saft von 2 Zitronen, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zum Garnieren:

- 150 g Sonnenblumenkerne, etwas Olivenöl, frische Minzblätter, Blüten

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne goldbraun rösten.
2. Gurken würfeln und mit Joghurt, Sauerrahm, Knoblauch, Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren.
3. Mit Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens zwei Stunden kalt stellen.
5. Mit Sonnenblumenkernen, Minze und Blüten servieren.



Kräuterknödel mit Salbeibutter und Sommersalat

Zutaten für die Knödel

- 300 g Knödelbrot, 300 ml Milch, 3 Eier
- 1 Zwiebeln, 1 EL Butter
- 2–3 Handvoll Wildkräuter
- Salz, Pfeffer, Muskat

Salbeibutter

- 125 g Butter, 15 frische Salbeiblätter

Zubereitung

1. Zwiebeln in Butter glasig dünsten.
2. Milch erwärmen und über das Knödelbrot geben.
3. Eier, Zwiebeln und Kräuter unterheben und würzen.
4. 20 Minuten ziehen lassen.
5. **12 mittlere Knödel** formen.
6. In leicht siedendem Salzwasser etwa 15–20 Minuten gar ziehen lassen.
7. Butter schmelzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten.
8. Mit Salat und Dressing servieren.



Joghurtcreme mit Blüten und Beeren,

Zutaten

- 250 g griechischer Joghurt, 125 ml Schlagsahne
- 1 EL Honig, 1/2 Vanilleschote, Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Beeren

- **250 g gemischte Beeren**

Dekoration

- essbare Blüten, frische Minzblätter

Zubereitung

1. Sahne steif schlagen.
2. Joghurt mit Honig, Vanille und Zitronenabrieb verrühren.
3. Die Sahne vorsichtig unterheben.
4. In einem Glas Creme mit Beeren schichten und verzieren.