Fit durch den Sommer.

Salat-Banane-Smoothie

Basis für die meisten grünen Smoothies sind Blattsalate, Spinat oder Avocado. Weil aber ein Brei ausschließlich aus Blattgrün immer in die bittere Richtung tendiert, gehört für den guten Geschmack auch gern Obst in den Mix. So auch bei diesem Frühstücks-Smoothie, den auch Kinder mögen. Im Mixer oder Smoothie-Maker werden pro Glas jeweils eine gute Handvoll Salatblätter (Kopfsalatherzen, Lollo bionda oder Eichblattsalat) mit einer ganzen Banane und etwa 150 ml Wasser gemixt.

Spinat-Basilikum-Walnuss-Smoothie

Puristen meiden Nüsse in Smoothies, aber in diesem Fall gibt die Walnuss dem Mix den richtigen Kick. Sie müssen vor der Verarbeitung grob gehackt und in einer trockenen Pfanne leicht angeröstet werden. Pro Smoothie im normalgroßen Glas wird ein Esslöffel davon gebraucht. Ideal für diesen grünen Smoothie ist sogenannter „Babyspinat“, der das ganze Jahr über fertig verlesen und verpackt angeboten wird. Zu den 150 g Spinatblättern kommen zehn, zwölf Blätter vom frischen Basilikum. Im Smoothie-Maker wird dieses Powerpack mit rund 100 ml Wasser gemixt. Ausnahmsweise kann dieser Smoothie mit wenig (Kräuter)Salz und ein bisschen schwarzem Pfeffer aus der Mühle gewürzt werden.

Kaltes Gurken-Minze-Joghurt-Süppchen

Auf der Basis von halbfettem griechischen oder türkischen Joghurt lassen sich viele wunderbare Süppchen kreieren, die kalt zubereitet und serviert werden. Die Gurken-Minze-Variante eignet sich für ganz besonders heiße Tage als echtes Hauptgericht und wird dann mit gerösteten Fladenbrotwürfeln gereicht.

Die Zutaten für vier Portionen: 1.000 g Joghurt, 2 Schlangengurken, 2 Knoblauchzehen, eine Handvoll Minze, Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung: Die Gurken jeweils schälen, längst halbieren und dann die Kerne mit einem Teelöffel rauskratzen; anschließend in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Minzblätter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Joghurt, Gurkenscheiben und Minze in den Standmixer oder die Küchenmaschine füllen (kleinere Mengen gehen auch im Smoothie-Maker oder in der Schüssel mit dem Pürierstab), die Knoblauchzehen dazu pressen und das Ganze zu einer glatten Suppe mixen – es darf sogar ein wenig aufgeschäumt aussehen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Die Gurkensuppe vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde kaltstellen.

Scharfe Gazpacho

Ernährungsexperten raten dazu, bei Hitze scharf zu essen, um das Schwitzen anzuregen. Bei der kalten Gemüsesuppe, die in Spanien Gazpacho heißt, ist Schärfe zunächst nicht vorgesehen, passt aber prima. Für die Gazpacho gibt es Hunderte verschiedener Rezepte, die folgende Version ist besonders würzig.

Die Zutaten für vier Portionen: 3 Scheiben Toast, 750 ml Gemüsebrühe, 3 Fleischtomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Schlangengurke, 1 rote Zwiebel, 1 ~ 2 Knoblauchzehen, 1 Päckchen passierte Tomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 rote Chilischote, Salz, schwarzer Pfeffer, roter Balsamico ODER Sherryessig

Die Zubereitung: Wichtig ist, nicht alles auf einmal zu pürieren, sondern phasenweise. Bei den angegebenen Mengen funktioniert das am besten im Standmixer oder in der Küchenmaschine. Und wenn der Mixer nicht groß genug ist, werden zwei Portionen separat bereitet und dann in der Servierschüssel vermischt. Als erstes wird das in Würfel geschnittene oder zerrissene Toastbrot in der Hälfte der (lauwarmen oder kalten) Gemüsebrühe eingeweicht. Die Tomaten sollten gehäutet werden; das geht bei der verwendeten Sorte ganz gut mit dem Sparschäler. Dann werden sie halbiert, um die Kerne und weißen Teile zu entfernen. Dann kommen die grob zerkleinerten Tomaten mit einem langen Schuss des Tomatenpürees aus dem Päckchen und einem nicht zu großen Schuss Brühe in den Mixer, wo sie zu einer glatten Suppe vermischt werden. Die Gurke wird geschält, längst halbiert, die Kerne werden mit dem Teelöffel ausgekratzt; dann in dickere Scheiben schneiden. Die Paprika wird geschält, das Fruchtfleisch von den Kernen und den weißen Teilen getrennt und grob zerteilt. Die rote Zwiebel wird geschält und in grobe Würfel geschnitten. Die Hälfte der Gemüsemischung kommt nun zum Tomatenbrei in den Mixer und wird mit zerkleinert. Anschließend wird das eingeweichte Brot hineingemixt. Nun wird die Konsistenz mit mehr Brühe und Tomatenpüree reguliert – es sollte sich nach Suppe anfühlen, aber nicht wässrig wirken. Zuletzt die Chili entkernen und feinhacken. Die Lauchzwiebeln waschen und das Weiße in Scheiben schneiden. Beides wird in die fertige Gazpacho gerührt. Abgeschmeckt wird mit einem guten Schuss Balsamico oder Sherryessig, mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Vor dem Servieren muss die Suppe mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen.

Avocado-Apfel-Mango-Smoothie

Dieser gehaltvolle Smoothie, der eine ganze Mahlzeit ersetzen kann und im großen Glas serviert wird, geht nur mit wirklich reifen Avocados und Mangos. Denn bei beiden Zutaten muss das Fruchtfleisch schon so weich sein, dass es mit dem Löffel aus der Schale gekratzt werden kann. Dazu kommt ein grüner, eher säuerlicher Apfel. Für einen solchen Fullsize-Smoothie wird pro Portion gebraucht: eine halbe Avocado, eine halbe, eher kleine Mango und ein halber, eher großer Apfel (mit Kerngehäuse!). Zum Mixen werden dann ungefähr 150 ml Wasser gebraucht. Gewürzt wird mit ein paar Spritzern Zitronensaft.