

## Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen

- 2 Salatgurken
- 1 Liter Buttermilch
- 1 Becher Schmand
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

**1** Buttermilch und Schmand verrühren, Dill, Petersilie und Knoblauch ganz fein hacken zu der Buttermilch geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Gurken schälen, eine Gurke in die Buttermilch reiben, die andere Gurke in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zu der Buttermilch geben, zugedeckt mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

## Gazpacho (spanische Gurken-Tomatensuppe)

Zutaten für 4 Personen

- |   |               |         |               |
|---|---------------|---------|---------------|
| 1 | Rote Paprika  | 1       | Knoblauchzehe |
| 1 | Grüne Paprika | 1 Liter | Tomatensaft   |
| 1 | Gurke         | 60 ml.  | Olivenöl      |
| 5 | Tomaten       | 1 Schuß | Balsamico     |
| 2 | Zwiebeln      | 1 Prise | Zucker        |
|   |               |         | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

**1** Zwiebel, Tomaten, Gurke, Paprika und Knoblauch

ganz klein schneiden oder in einer Küchenmaschine fein hacken.

**2** Tomatensaft, Öl, Balsamico, Salz Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren, das Gemüse dazugeben, gut vermischen und einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

## Kopfsalat

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- Saure Sahne oder Buttermilch
- Zitrone
- Zucker

**1** Salatblätter waschen und klein rupfen

**2** Dressing aus saurer Sahne oder Buttermilch mit Zucker und Zitronensaft anrühren

## Fetacreme

- 1 Fetakäse
- 1 Creme fraiche
- Tomatenmark
- Knoblauch
- Zitrone
- Kräuter nach Geschmack

**1** Fetakäse in einer Schüssel zerkleinern  
Tomatenmark und Knoblauch nach Geschmack dazugeben

2

Crème fraîche hinzufügen, damit die Masse geschmeidig wird,  
Zitronensaft nach Geschmack dazu.  
Alles gut durchstampfen oder mixen und im Kühlschrank ziehen lassen

## Kalte Frühlingsrollen (Sommerrollen)

Zutaten für 10 Personen

im Supermarkt erhältlich:

- 5 Gurken
- 10 Eier
- 2 Köpfe Eisbergsalat
- 1 Flasche Sonnenblumenöl
- 1 Zitrone
- ein paar Zehen Knoblauch
- 1 Kohlrabi
- 1 Möhre

im Asialaden erhältlich :

- 2 Packungen Reismudeln
- 3 Packungen oder Bund Koriander
- 1 Bund Basilikum
- 1 Gio (vietnamesische Fleischwurst in der Rolle)
- 2 Packungen Reispapier
- 1 Flasche süß-scharfe Chili-Soße
- 1 Flasche Fischsoße (dazu evtl. Glutamat)

Rollen :

- Eier braten mit Fischsoße oder Salz nach Geschmack (als Rührei)
- Gurken in dünne Stifte schneiden
- Eisbergsalat in dünne Streifen schneiden
- die Eier und die Wurst fein würfeln
- die Reismudeln kochen
- Reispapier in Wasser einweichen
- Mischung auf ein Reispapier geben und die Rolle fertigstellen

Fischsoße:

- 0,5 l Wasser mit 2 Löffel Fischsoße, 1,5 Esslöffel Zucker, etwas Zitrone, feinen Knoblauch- und Chilistücken mischen
- als Blumen geschnittene Kohlrabi und Möhren ergänzen



Integration  
Begegnung  
Beratung  
Bildung

Der Multi-Kulti

# Freizeit-Club

An alle die trotz der Hitze kochen lieben

## „Leichte Küche für den Sommer“

„Viele Köche verderben den Brei“ sagt man -  
**Aber nicht bei uns!** - Unser Motto lautet:  
„Je mehr Köche - desto besser und leckerer“

**Wir bereiten internationale, kalte Sommergerichte zu.**