

Vitale Sommerküche mit Salaten, Gemüse & Kräuter



An heißen Tagen habe ich weniger Hunger. Und wenn, dann leichte, frische Kost und wenig Kochaufwand. Am liebsten sind mir knackige Salate. Dazu gekühlte Getränke, z.B. hausgemachte Kräuterlimonade und gekühltes Obst.

Vergangenes Wochenende habe ich Gemüse, Kräuter und Obst aus dem eigenen Garten geerntet. Dazu ein paar Delikatessen vom Wochenmarkt und im Handumdrehen waren schmackhafte Gerichte gezaubert. Auf Fleisch habe ich bewusst verzichtet. Auch wenn ich als Koch häufig Fleisch für Gäste zubereite, esse ich es selbst maximal einmal pro Woche. Lieber selten, dafür ausgesuchte Qualität.

Und wer sich beim Zubereiten von Gemüse und Salate Mühe gibt und mit Liebe kocht, der wird Fleisch kaum vermissen.

Ich habe für Sie heute ein paar Anregungen und wünsche einen vitalen Wochenbeginn.

[gallery link="file" order="DESC" columns="2"]