



# Sommerliche Salate & Spargelpesto

## Taboulé (Tabouleh)

Bulgur- oder Couscous-Salat

Ein superleichtes Gericht, nicht nur für warme Sommerabende. Dieser Salat ist einfach gemacht, kann gut vorbereitet werden und hält auch ein paar Tage im Kühlschrank. Wir haben in diesem Falle Couscous verwendet; Bulgur war gerade aus.

### Rezept für 2 Personen

100 g Couscous  
200 ml Gemüsebrühe oder leichtes Salzwasser  
½ Spitzpaprika rot  
10 - 12 Cocktailtomaten oder 2-3 Tomaten  
¼ Salatgurke  
2 Schalotten o. 1 mtl. Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
4 EL Petersilie  
10 Blättchen Minze  
½ - 1 TL [Pesto di Limone](#)  
Salz, Pfeffer

reichlich Olivenöl

## So wird´s gemacht

- 1 Brühe etwas erwärmen und über den Couscous gießen.
- 2 Gut verrühren. Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Würfelchen schneiden.
- 3 Schalotten fein würfeln.
- 4 Knoblauch, Petersilie und Minze fein hacken.
- 5 Nach ca. 30 Minuten ist der Couscous ausgequollen und sollte weich sein. Bulgur muss ggf. etwas länger eingeweicht, oder kurz geköchelt werden.
- 6 Alle Zutaten gut miteinander vermischen und soviel Olivenöl dazugeben, bis der Salat schön glänzt und mundgefällig ist.
- 7 Mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig.

### **Tipp:**

Taboulé am besten bei Zimmertemperatur genießen, also rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

---

## Auberginen-Tartar

Ein leichtes Gericht für den Sommer, das eine optimale Begleitung durch Antipasti, Taboulés oder und Pestos erfährt.

Diese einfache Variante ist schnell gezaubert, lässt sich gut vorbereiten und bereichert auch als Vorspeise den Tisch. Dazu ein frisch gebackenes Fladenbrot, eine Focaccia oder eine Baguette, ein knackiger Salat und natürlich ein kleines Bechergläschen edelvergorener Traubensaft.

### **Rezept**

#### **für 2 Personen**

- 1 mittlere Aubergine
- 4 EL frische Petersilie
- 2 TL Olivenöl
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- ½ - 1 TL [Pesto di Limone](#)
- ½ TL Apfel- oder [Tomatenessig](#)

Salz, Pfeffer

### **So wird´s gemacht:**

- 1** Die Aubergine im Ganzen in leichtem Salzwasser 20-25 Minuten kochen, bis diese weich ist.
- 2** Herausnehmen und abkühlen lassen, Schale abschälen. Interessant ist, dass es am besten vom Blütenansatz Richtung Stiel geht.
- 3** Petersilie und Auberginenfleisch fein hacken,
- 4** geschälten Knoblauch fein würfeln und mit etwas Salz mit dem Messerrücken verreiben (nicht pressen).
- 5** Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tipp:**

Zum Verfeinern eignet sich 1-2 EL Joghurt, Schmand oder Creme Fraiche.

Noch pikanter wird der Tartar mit einem Klecks Chilipaste ([Chilipaste classic hot](#), [Smoky Joe](#)) und etwas frisch zerstoßenem Cumin.

Sie mögen Kapern?

Dann rein damit! Fein gehackt geben sie dem Gericht eine typische Note. Dann aber bitte vorsichtig salzen!

---

## **Grüner Spargelpesto oder Spargelcreme**

Unser Nachbar hatte gerade frischen Spargel geerntet und die Tagestemperatur lud zum Abendessen auf der Terrasse ein. Der Sinn stand nach einem leichten und frischen Genuss.

Ein Taboulé wollten wir uns sowieso machen, da passte die Spargelcreme optimal dazu. Begleitet von einem Auberginen-Tartar und einer frisch gebacken Focaccia aus Gelbweizen genossen wir die Abendstunden, untermalt vom Gesang von Amsel, Fink und Star.

### **Rezept**

#### **für 2 Personen**

300 g grüner Spargel

50 g Olivenöl

Prise Zucker

1 Msp. [Pesto di Limone](#)

Salz, Pfeffer abschmecken

### **So wird´s gemacht**

- 1** Vom Spargel die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.
- 2** Je nach Dicke, 10-15 Minuten im Salzwasser garen. Der Spargel sollte gut weich sein.
- 3** Spargel herausnehmen und in kleine Stückchen schneiden, so packt es der Mixer besser.
- 4** Alle Zutaten in den Mixer geben, wobei es der Pürierstab genauso tut.
- 5** Abschmecken, schön dekorieren und eine Weile kühl stellen.

### **Gourmet-Tipp**

Verfeinern mit [Walnuss-Knoblauch-Paste](#) und einem Spritzer [Apfelbalsam](#).

Auch etwas Frischkäse gibt dem Pesto eine noch cremigere Note.

Happy cooking oder Bon appétit!