

SO SCHMECKT HEIMAT

im  
Sommer

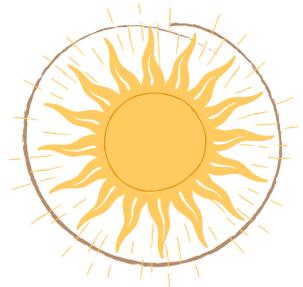


FRÄNKISCHE *Rezepte*

# Hallo Sommer

Genuss zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Sommer-Buch heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen - von einem Saisonkalender über Picknick-Ideen bis hin zu passenden Rezepten für die sonnigste Zeit des Jahres.



Wir von [fraenkische-rezepte.de](https://www.fraenkische-rezepte.de) sind immer auf der Suche nach regionalen und saisonalen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks und macht vor keinem Genuss-Trend Halt!

Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf [unserem Portal](#). Mach dich bereit für einen kulinarischen Sommer mit tollen Grill-Abenden, regionalen Früchten und leckeren Erfrischungs-Getränken. Wir wünschen viel Freude beim Lesen!



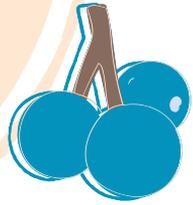
Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura, Johanna & Nina



# Bucket Liste

FÜR DEN SOMMER

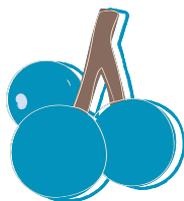


# Pläne im Sommer



UNTER FREIEM HIMMEL SCHLAFEN

BEEREN VOM STRAUCH NASCHEN



LIMONADE SELBER MACHEN

MIT FREUNDEN EIN PICKNICK MACHEN

BARFUSS LAUFEN

EIN LAGERFEUER MACHEN



NEUE GRILL-REZEPTE AUSPROBIEREN

IM SEE ODER MEER SCHWIMMEN



EINE FAHRRADTOUR MACHEN



# Juni

DAS HAT SAISON

## FREILANDWARE

---

BLAUBEEREN  
BLUMENKOHL  
BROKKOLI  
CHAMPIGNONS  
CHINAKOHL  
ERBSEN  
ERDBEEREN  
FENCHEL  
FRÜHLINGSZWIEBELN  
GURKEN  
JOHANNISBEEREN  
KAROTTEN  
KARTOFFELN  
KIRSCHEN  
KOHLRABI  
MANGOLD  
RADIESCHEN  
RETTICH  
RHABARBER  
SALAT  
(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-,  
KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA, RUCOLA)  
SPARGEL  
SPITZKOHL  
STACHELBEEREN  
STAUDENSELLERIE  
WIRSING  
ZUCCHINI  
ZUCKERSCHOTEN  
ZWIEBELN

## LAGERWARE

---

KNOLLESELLERIE



# Juli

DAS HAT SAISON

## FREILANDWARE

BLAUBEEREN	BLUMENKOHL
BOHNEN	BROKKOLI
BROMBEEREN	CHAMPIGNONS
CHINAKOHL	ERBSEN
ERDBEEREN	FENCHEL
FRÜHLINGS- ZWIEBELN	GURKEN
JOHANNIS- BEEREN	HIMBEEREN
KIRSCHEN	KAROTTEN
KOHLRABI	KARTOFFELN
LAUCH	KNOLLEN- SELLERIE
MANGOLD	MAIS
PFLAUMEN	MIRABELLEN
RETTICH	RADIESCHEN
ROTKOHL	ROTE BEETE

### SALAT

(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-,  
KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA, RADICCHIO,  
ROMANA-, RUCOLA)

SPITZKOHL  
STACHELBEEREN  
STAUDENSELLERIE  
WEISSKOHL  
WIRSING  
ZUCCHINI  
ZUCKERSCHOTEN  
ZWETSCHGEN  
ZWIEBELN



# August

DAS HAT SAISON

## FREILANDWARE

---

ÄPFEL	AUBERGINE
BLAUBEEREN	BLUMENKOHL
BOHNEN	BROKKOLI
BROMBEEREN	CHAMPIGNONS
CHINAKOHL	ERBSEN
ERDBEEREN	FENCHEL
FRÜHLINGS-	GURKEN
ZWIEBELN	HIMBEEREN
JOHANNIS-	KAROTTEN
BEEREN	KARTOFFELN
KIRSCHEN	KNOLLEN-
KOHLRABI	SELLERIE
KÜRBIS	LAUCH
MAIS	MANGOLD
MIRABELLEN	PAPRIKA
PFLAUMEN	RADIESCHEN
RETTICH	ROTE BEETE
ROTKOHL	

### SALAT

(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-,  
KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA, RADICCHIO,  
ROMANA-, RUCOLA)

SPITZKOHL  
STACHELBEEREN  
STAUDENSELLERIE  
TOMATEN  
WEISSKOHL  
WIRSING  
ZUCCHINI  
ZUCKERSCHOTEN  
ZWETSCHGEN  
ZWIEBELN



# Inhalte



GRILLEN AUF  
FRÄNKISCH



LIEBLINGS  
LIMONADE



PICKNICK-IDEEN



STAY HYDRATED



TOMATEN-SAISON



EINWECKEN WIE  
BEI OMA

SO SCHMECKT HEIMAT

01 | GRILLEN AUF FRÄNKISCH



# GRILLFLEISCH MARINIEREN: SO GEHT'S RICHTIG!

Du bist draußen unterwegs und langsam steigt dir ein immer intensiver werdender, rauchiger Duft in die Nase. Du weißt: irgendwo wird gerade gegrillt! Deine Gedanken beginnen abzuschweifen zu unwiderstehlich knusprigem Grillfleisch, krossem Brot, himmlischen Salaten und kühlem Bier. In Gedanken planst du bereits deinen nächsten Grillabend.

## Tipps und Tricks zum Marinieren von Grillfleisch:

- **Basics für deine Marinade:** Salz und Öl sind die Grundzutaten für jede Marinade und dienen als wichtige Geschmacksträger. Sojasauce, Zucker oder Honig können deinem Fleisch zudem einen einzigartigen Geschmack verleihen.
- **Gewürze und Kräuter:** Gewürze wie Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Curry oder spezielle Gewürzmischungen zum Grillen, können großzügig in die Marinade gegeben werden. Kräuter sollten jedoch lieber erst nach dem Grillen auf das Fleisch gegeben werden, da sie sonst bitter werden können.

- **Gute Vorbereitung ist alles:** Damit die Marinade gut in das Fleisch einziehen kann, ist es ratsam im Vorhinein mit einer Gabel Löcher in das Fleisch zu piksen.
- **Geduld - Die Regel Nummer 1 beim Marinieren:** Das Fleisch sollte am besten über Nacht oder zumindest mehrere Stunden, in der Marinade eingelegt werden. Gelagert wird es in dieser Zeit im Kühlschrank. Eine Stunde vor dem Grillen sollte das Fleisch jedoch herausgenommen werden, damit es sich an die Zimmertemperatur anpasst.
- **Fertig zum Grillen:** Endlich hat das Warten ein Ende und euer fertig mariniertes Fleisch kann auf den heißen Grill. Aber Achtung! Die Marinade sollte vor dem Grillen am besten mit einem Löffel abgestreift bzw. das Fleisch trockengetupft werden. Vergesst ihr diesen Schritt, dann kann die Soße auf die heiße Kohle tropfen und es können Giftstoffe im Rauch entstehen.

Mit unseren wertvollen Tipps und Tricks seid ihr für euren nächsten Grillabend bestens gewappnet und könnt mit selbst kreierten Marinaden eure Gäste verzaubern.



## Heute mal Veggie?

Auch Mais lässt sich ganz einfach marinieren. Dafür kannst du entweder vorgekochten Mais besorgen, oder aber du verwendest einen noch rohen Kolben und kochst ihn vor dem Grillen mit einer Prise Zucker für ca. 20 Minuten in heißem Wasser.

### CHILI-KNOBLAUCH-MARINADE

- 2 klein gehackte Chilischoten
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 1 ausgepresste Limette
- 6 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce

Alles miteinander verrühren und den Mais vor oder auch während dem Grillen damit bestreichen.

## BEILAGEN

Zu jeder guten Grill-Party braucht es neben Grillfleisch, Spießen und kühlen Getränken natürlich auch ein paar leckere Beilagen. Hier sind unsere liebsten Rezepte:



### KOHLRABI-KAROTTEN-SALAT

200 g **Karotten** und 200 g **Kohlrabi** schälen und fein reiben. 1 **Apfel** waschen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls reiben. 4 EL **Apfelsaft**, 1 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Apfelessig** und 2 EL **Öl** zu einer Marinade verrühren. Diese mit Karotten, Kohlrabi und Äpfeln gut vermischen. Je länger der Salat zieht, desto intensiver schmeckt er.

### TOMATEN BUTTER

1 Zehe **Knoblauch** pressen und 100 g **getrocknete Tomaten** klein schneiden. Dann mit 50 g **Tomatenmark** und 125 g **weicher Butter** zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Kräutern** abschmecken und anschließend kühl stellen.



### ZUPFBROT

#### FÜR DEN HEFETEIG

500 g **Mehl**, 200 ml **Wasser**, 100 ml **Milch**, 1 TL **Zucker**  
1 Päckchen **Trockenhefe**, 1 EL **Butter**, 2 TL **Salz**

#### FÜR DIE FÜLLUNG

3 EL **Kräuter**, 100 g **geriebener Käse**,  
100 g **weiche Butter**, 2 Zehen **Knoblauch**, **Salz** & **Pfeffer**

+ 1 **Ei** zum Bestreichen, Kastenform, Nudelholz

[Hier geht's zum Rezept mit Videoanleitung!](#)



SO SCHMECKT HEIMAT

02 | LIEBLINGS LIMONADE



# LIMONADE EINFACH SELBER MACHEN

Sie gehört zum Sommer genauso dazu, wie die erfrischende Abkühlung im Wasser: eine fruchtig-spritzige Limonade. Um den Lieblingstrank im Sommer herzustellen, braucht es nicht viel Zauberei. Für die Süße sorgt der Zucker, für die Frische ein paar Eiswürfel und dann kommt es natürlich auf euren Geschmack an.

## BEEREN

Mit Zucker und Wasser werden sie zum Sirup und bilden die Basis.

## BLÜTEN

Auch (essbare!) Blüten könnt ihr in eure Limo mischen.

## ZITRUSFRÜCHTE

Saft und auch Schale sorgen für den bekannten Limo-Geschmack.

## FRISCHE KRÄUTER

Ein paar Kräuter sorgen für eine leicht herbe Note.

## MINERALWASSER

... für die Spritzigkeit - und schon kann der Durst gelöscht werden.

## REZEPTE

Für selbstgemachte Limonade kochen wir zunächst einen Sirup, den wir dann nach dem Abkühlen mit Mineralwasser aufgießen. Dann die Limo in Gläser füllen, noch ein paar Eiswürfel sowie geschnittene Früchte, Kräuter oder Blüten zur Dekoration hinzu.



### ORANGENLIMONADE

Die Schale von  $\frac{1}{2}$  **Zitrone** und 1 **Orange** abreiben und mit 200 ml **Wasser** und 150 g **braunem Zucker** aufkochen lassen. Unter Rühren ein paar Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup kurz abkühlen lassen. 3 **Orangen** und 1 **Zitrone** auspressen und den Saft unterrühren. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren und vollständig abkühlen lassen.

### HIMBEER-ROSMARIN-LIMONADE

500 ml **Wasser** in einem Topf erhitzen und 250 g **Zucker** darin auflösen. 4 Zweige **Rosmarin** hinzugeben und etwa 10 Minuten lang köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, 250 g **Himbeeren** sowie den Saft von 1 **Zitrone** hinzugeben und ca. 10 Minuten im Sirup ziehen lassen. Anschließend den Rosmarin wieder entfernen und den Rest pürieren. Den Sirup durch ein feines Sieb passieren und vollständig abkühlen lassen.



### LAVENDEL-BLAUBEER-LIMONADE

Die Schale von  $\frac{1}{2}$  **Zitrone** und 1 **Orange** abreiben und mit 200 ml **Wasser** und 150 g **braunem Zucker** aufkochen lassen. Unter Rühren ein paar Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup kurz abkühlen lassen. 3 **Orangen** und 1 **Zitrone** auspressen und den Saft unterrühren. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren und vollständig abkühlen lassen.

SO SCHMECKT HEIMAT

03 | PICKNICK IDEEN

## 5 TIPPS FÜR EIN RÜCKSICHTSVOLLES UND UMWELTBEWUSSTES PICKNICK

- Fahre nicht mit dem Auto zu deinem Picknickplatz, sondern nehme das Fahrrad oder gehe zu Fuß, so schonst du nicht nur die Umwelt, sondern gelangst auch an etwas abgelegene und weniger besuchte Plätze.
- Packe deine Picknick-Snacks in Mehrweg-Dosen und nicht in Folie oder Plastiktüten ein. Verzichte auch auf Einwegteller, -becher oder -besteck.
- Wähle deinen Platz sorgfältig aus. Achte darauf weder Tiere noch Anwohner zu stören und halte dich fern von Sperrzonen wie Naturschutzgebieten.
- Verhalte dich rücksichtsvoll. Achte auf die Lautstärke, um Tiere und andere Menschen nicht zu stören.
- Lasse keinen Müll zurück! Verfolge stattdessen die Devise "Verlasse deinen Picknick-Platz sauberer als du ihn vorgefunden hast." Das heißt, nehme deine Abfälle und auch Müll, der schon vor deiner Ankunft dort war, mit und entsorge ihn ordnungsgemäß. Die Natur dankt es dir!



### *Picknick im eigenen Garten*

Seine Picknickdecke direkt vor der eigenen Tür aufzuschlagen kann viele Vorteile haben:

- Du musst dir keine Gedanken darüber machen, wo sich die nächste Toilette befindet.
- Deinen Garten kannst du bedenkenlos mit hübschen Lichterketten und anderen Accessoires schmücken und zauberst so eine stimmungsvolle Atmosphäre.
- Getränke und verderbliche Lebensmittel können schnell kühl gestellt werden.
- Der Weg in die Spülmaschine ist für dein dreckiges Geschirr kein weiter.
- Bei Regen kannst du sehr schnell flüchten!

## REZEPTE

Neben einer Picknickdecke sowie Snacks & Drinks kannst du auch Outdoor- oder Kartenspiele in deine Tasche packen. Und denke unbedingt an ein paar Kissen für die Gemütlichkeit!



### SPINATSCHNECKEN

Den Backofen auf **200°** Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. 200 g **Schafskäse** und 2 Zehen **Knoblauch** pürieren. Nach und nach **Olivenöl** dazu geben, bis das Ganze eine cremige Paste wird. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 2 Rollen **Blätterteig** ausrollen und die Schafskäsecreme darauf verteilen. Dann 400 g **Blattspinat** gleichmäßig darauf verteilen. Den Blätterteig von der langen Seite her aufrollen und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf das Blech legen und mit **Eigelb** einpinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene **10 Min.** backen.

### RADIESCHEN-KÄSE-SALAT

2 Bund **Radieschen** waschen und mit einem Schäler in dünne Scheiben raspeln. 150 g **Block-Käse** ebenfalls mit einem Schäler zu dünnen Scheiben verarbeiten.  $\frac{1}{2}$  **Lauchzwiebel** waschen und in kleine Ringe schneiden. Für das Dressing 8 EL **Olivenöl**, 4 EL **Balsamico**, 2 EL **süßen Senf**, 2 EL **mittelscharfen Senf** und 1 EL **Zitronensaft** vermengen, mit **Salz**, **Pfeffer** & 1 EL **Honig** abschmecken und **saisonale Gartenkräuter** hinzugeben. Alle Zutaten zusammengeben, gut vermischen und vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.



## REZEPTE

Auch süße Snacks dürfen bei einem Picknick nicht fehlen, genauso wie erfrischende Getränke!  
Stelle deine Getränke rechtzeitig kühl und nehme evtl. eine Kühltasche mit.  
So bleiben die Drinks auch lange frisch.



### BLAUBEER-MUFFINS

Den Backofen auf **180°** Ober-/Unterhitze vorheizen. 200 g **Blaubeeren** waschen und abtropfen lassen. 100 g **Butter** mit einem Handrührgerät cremig rühren, 2 **Eier** einzeln sowie 4 EL **Milch** einrühren und alles schaumig schlagen. 200 g **Mehl**, 2 TL **Backpulver**, 150 g **Zucker** und 1 Prise **Salz** mischen und unter die Butter-Ei-Masse rühren. Zuletzt die Blaubeeren vorsichtig unterheben. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und für ca. **25 Min.** im vorgeheizten Ofen backen.

### BUNTER OBSTSALAT

½ **Ananas** und 2 **Kiwis** schälen, 250 g **Erdbeeren** waschen und putzen. Alles anschließend klein schneiden und in eine große Schüssel geben. 150 g **Weintrauben** abzapfen und mit 100 g **Brombeeren** und 100 g **Heidelbeeren** waschen und ebenfalls in die Schüssel geben. Zuletzt 1 **Zitrone** auspressen und den Saft sowie ½ TL Honig über das Obst geben.



### HIMBEER-ORANGEN-EISTEE

500 ml **Aprikosensaft** in eine Eiswürfelform füllen und gefrieren lassen. 5 Beutel **Himbeertee** in 750 ml **heißem Wasser** etwa **15 Min.** ziehen lassen. 2 **Orangen** und 1 **Zitrone** auspressen. Den Saft sowie evtl. etwas **Zucker** mit in den Tee geben und ihn bis zum Picknick kühl stellen. Kurz vorher die Eiswürfel in den Tee geben und ggf. noch ein paar **Orangenscheiben** und **Himbeeren** hinzufügen.

SO SCHMECKT HEIMAT

04 | STAY HYDRATED





# DARUM IST ES SO WICHTIG AUSREICHEND WASSER ZU TRINKEN

Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Täglich verlieren wir über die Verdauung, den Urin, durch Schwitzen und sogar bei der Ausatmung Flüssigkeit, daher ist es umso wichtiger, dass wir auch wieder ausreichend Wasser zu uns nehmen.

- ✓ **Energie fürs Gehirn:** Nur gut hydrierte Gerinzellen sind voll funktionsfähig. Wusstest du, dass unser Gehirn zu 95% aus Wasser besteht?
- ✓ **Genauso ist es mit unseren Knorpeln:** durch ausreichendes Trinken bleiben Gelenke und Knorpel geschmeidig.
- ✓ **Mineralwasser unterstützt unsere Nieren bei der Entgiftung.** So können Abfallprodukte schnell ausgeschieden werden.
- ✓ **Schöne Haut - so einfach kann es gehen:** regelmäßiges und ausreichendes Trinken beugt Falten vor und strafft unsere Haut.
- ✓ **Wasser fördert die Verdauung** und dein gesamter Kreislauf kommt so besser in Schwung.

# MIT UNSEREN TRINK-TIPPS HÄLTST DU DEINEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT IN BALANCE

## **Finde das Mineralwasser, das dir schmeckt**

Mineralwasser schmeckt nicht immer gleich. Je nach Zusammensetzung der natürlichen Mineralstoffe ergibt sich ein anderer Geschmack - von ganz sanft bis kräftig. Bei RhönSprudel kannst du dich auf besonders weiches, harmonisches Mineralwasser freuen, welches der perfekte Begleiter in deinem Alltag ist.

## **To-Drink-Liste: Gläser leeren, Kästchen füllen**

Erstell dir eine To-Drink-Liste. Jedes Kästchen steht für ein Glas - hast du es ausgetrunken, darfst du es abhaken. Auch die RhönSprudel Wasser-Wochen können dir dabei helfen, dir einen neuen Trink-Rhythmus anzugewöhnen.

## **Mineralwasser mit dem gewissen Extra**

Die Ausrede „Mir schmeckt Wasser einfach nicht“ lassen wir nicht gelten! Sanft, sprudlig, mit Geschmack oder mit Früchten: Wasser ist nicht gleich Wasser.

Unser Tipp: Als einer der wenigen Hersteller bietet RhönSprudel „Mineralwasser PLUS“, welches mit einem echten Spritzer Zitronen- oder Limettensaft versehen wird.

Weitere Trinktipps sowie eine Trinkformel, mit der die richtige Menge an Flüssigkeit pro Tag berechnet werden kann, findest du [auf unserem Blog!](#)



## *Über RhönSprudel*

RhönSprudel hat seinen Sitz im Biosphärenreservat Rhön, einem intakten Ökosystem mit seltenen Pflanzen und von Menschen geschaffener Kultur. Hier lebt der Mensch im Einklang mit der Natur.

Das Mineralwasser von RhönSprudel zeichnet sich besonders durch seinen geringen Anteil an Natrium aus, ist zudem ausgewogen mineralisiert und glänzt durch seine Reinheit. Die RhönSprudel Gruppe zählt nicht nur zu den Top 10 der Markenbrunnen in Deutschland, auch setzen sie ein Zeichen mit hohem Engagement in Punkto Nachhaltigkeit.

---

[Entdecke die Welt von RhönSprudel](#)

SO SCHMECKT HEIMAT

05 | TOMATEN-SAISON

# DAS LIEBLINGSGEMÜSE DER DEUTSCHEN

Auf der Pizza, im Salat oder einfach aus der Hand: Die Tomate ist das mit Abstand beliebteste Gemüse in Deutschland. Im Schnitt verzehrt jeder Deutsche im Jahr **mehr als 25 Kilogramm an rohen und verarbeiteten Tomaten**. Kein Wunder, denn die Tomate ist reich an Nährstoffen, enthält kaum Kalorien und ist ein echter Alleskönner in der Küche. Von der kleinen Kirschtomate bis zur großen Fleischtomate: Die Sorten unterscheiden sich in Form, Farbe und auch Größe. Weltweit gibt es **über 3.000 eingetragene Tomatensorten** und vermutlich noch viel mehr Züchtersorten.

3 Dinge, die über Geschmack und Qualität deiner Tomaten und somit auch über die deines Gerichts entscheiden können:

- In der **Hauptsaison zwischen Juni und August** schmecken Tomaten am besten. In dieser Zeit gibt es eine große Auswahl an verschiedenen Sorten, die meist regional angebaut sind.
- Egal ob groß oder klein, rund oder länglich - beim Kauf von Tomaten solltest du **feste Tomaten vorziehen**. Diese sind noch besonders frisch, intensiver im Geschmack und halten sich länger.
- Der Geruch kann über den Geschmack entscheiden: **Eine reife Tomate verströmt einen aromatischen Geruch**. Riecht eine Tomate nach nichts, so kann es sein, dass sie auch nicht besonders intensiv schmeckt.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG: TOMATEN SIND ANSPRUCHSVOLL

Auch bei der Lagerung gibt es einige Dinge, die du beachten solltest. Grundsätzlich gilt:

- **Die Tomate ist ein Einzelgänger.** Lagere sie daher am besten alleine, denn Tomaten enthalten das Reifegas *Ethylen*. Das sorgt dafür, dass in der Nähe gelagertes Obst und Gemüse schneller reift und verdirbt.
- **Frische Tomaten sind kälteempfindlich.** Sie verlieren an Aroma, wenn man sie im Kühlschrank lagert. Am wohlsten fühlen sie sich bei Zimmertemperatur von 12 bis 18 Grad, je nach Tomatensorte.
- **Reife Tomaten mögen einen luftigen & schattigen Platz.** Sie sollten in keiner Plastiktüte gelagert werden, sondern im Idealfall in einer offenen Schale oder Schüssel.
- **Tomaten am besten innerhalb einer Woche verzehren.** Danach sind sie natürlich nicht abgelaufen, durch Licht, Wärme und Sauerstoff verringert sich jedoch ihr Nährstoffgehalt.



### Schon gewusst ?

- Die Vitamin-C-Konzentration ist in der Schale drei Mal so hoch wie im Fruchtfleisch.
- Die Tomate besteht zu 95% aus Wasser, damit haben sie nur 12 kcal pro 100 Gramm.
- Die Tomate ist nicht nur eine Vitamin- sondern auch eine Histaminbombe, sie enthält etwa 20 Milligramm Histamin pro Kilogramm.
- Tomaten sind weder Obst noch Gemüse. Biologen und Botaniker werden sich in dieser Sache nicht einig, weshalb Tomaten als ein Mix aus beidem gelten und somit zum sogenannten Fruchtgemüse zählen.

## REZEPTE

weiß - gelb - orange - rot - rosa - violett - grün  
- braun - schwarz, aber auch gestreift und  
marmoriert. Tomaten sind nicht immer  
nur rot, es gib sie in so vielen  
verschiedenen Farben!



### TOMATENSOSSE

500 g **Tomaten** kreuzförmig aufritzen und für einige Minuten in kochendes Wasser geben. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten, 1 **Zwiebel** und 2 Zehen **Knoblauch** schälen und kleinschneiden. **Öl** in einem Topf erhitzen und den Knoblauch goldbraun rösten. Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Tomaten dazugeben. Mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und **Kräutern** abschmecken und für **15 Min.** köcheln lassen. Zuletzt die Soße pürieren.

### TOMATEN-TARTE

Zuerst den Ofen auf **180°** Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Für den Teig 150 g **Mehl**, 1 TL **Backpulver**, ½ TL **Salz** und 4 klein gehackte Zweige **Rosmarin** vermischen. Dann 1 **Ei**, 75 g **Quark** und 2 EL **Olivenöl** miteinander verquirlen, in die Schüssel zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Schließlich eine Tarteform oder eine andere Kuchenform mit Olivenöl auspinseln, den Teig hineingeben und einen Rand formen.  
Für den Belag 100 g **Schmand** mit **Salz, Pfeffer** und 20 g **Parmesan** vermischen und auf dem Teig verteilen. 400 g **Tomaten** in dicke Scheiben schneiden und auf die Schmand-Schicht geben. Nochmals ein wenig **Salz, Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** darüber geben. Die Tomaten-Tarte rund **30-35 Min.** im Ofen backen und anschließend warm oder kalt genießen.



## REZEPTE

### Lieblingstomate:

Die typisch runde Salattomate ist die beliebteste aller Sorten, dicht gefolgt von den fruchtigen kleinen Cherrytomaten und der aromatischen Roma-Tomate.



### TOMATEN-BROT-SALAT

500 g **Brot** (z.B. Schwarzbrot) in Würfel schneiden. 1 Zehe **Knoblauch** in eine Schüssel pressen und mit 8 EL **Olivenöl** mischen. Die Brotwürfel hinzugeben und so lange rühren bis sie vollständig benetzt sind. Anschließend in einer Pfanne oder etwa **10 Min.** bei **175°** Umluft im Backofen rösten.

In der Zwischenzeit 500 g **Kirschtomaten** waschen und halbieren. 1 **rote Zwiebel** in halbe Ringe schneiden und 100 g **Parmesan** reiben.

Für das Dressing 2 EL **Olivenöl**, 2 EL Balsamico, 2 EL **Senf**, 1 TL **Zucker**, **Salz**, **Pfeffer** und frische oder getrocknete **Kräuter** verrühren. Die noch warmen Brotwürfel mit Tomaten, Zwiebeln und Parmesan in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und verrühren.

### FRISCHE TOMATENSUPPE

1 kg **Tomaten** kreuzweise anritzen, in eine große Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen. Nach **10 Min.** vorsichtig Haut und Strunk entfernen. Danach die geschälten Tomaten würfeln. 2 **Zwiebeln** und 3 Zehen **Knoblauch** schälen und klein würfeln bzw. pressen. Dann in etwas Olivenöl anbraten. 3 TL **Tomatenmark** und die Tomaten-Würfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit 750 ml **Gemüsebrühe** aufgießen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Thymian** würzen.

Alles bei niedriger Temperatur ca. **20 Min.** köcheln lassen. Zuletzt die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und abschmecken. Die Suppe in Teller füllen und einen Klecks **Schmand** in die Mitte geben.



SO SCHMECKT HEIMAT

06 | EINWECKEN WIE BEI OMA

# EINWECKEN WIE ZU OMAS ZEITEN

Das Einwecken stellt eine ganz einfache Möglichkeit dar, frisches Obst und Gemüse zur Erntezeit zu konservieren, um es so das ganze Jahr über zu genießen. Die Lebensmittel werden beim Konservieren in Einmachgläser gefüllt, luftdicht verschlossen und anschließend erhitzt. Durch die Hitze beim Kochen werden Keime abgetötet und zusätzlich entsteht ein Vakuum im Glas, das das Eindringen neuer Keime verhindert. Eingemachte Lebensmittel bleiben dadurch mehrere Jahre haltbar.

## **Das brauchst du zum Einwecken**

- Gemüse oder Obst, das frei von jeglichen faulen Stellen ist
- Einmachgläser mit Gummiringen und Klammern, oder
- Schraubgläser mit „ploppendem“ Deckel
- Einen großen Kochtopf oder im Idealfall einen Einkochautomat
- Einen Trichter und eine Kelle
- ggf. ein Einkoch-Thermometer, um die Temperatur im Kochtopf zu regulieren

# DER GRUNDPROZESS DES EINWECKENS - EINE ANLEITUNG

Beim Einkochen ist es wichtig, absolut sauber zu arbeiten. Denn sind deine Gläser nicht zu 100% sterilisiert, werden deine eingemachten Lebensmittel nicht lange haltbar sein und verderben.

**1. Schritt - Sterilisieren:** Gläser und Deckel mit kochendem Wasser übergießen und die Gummiringe 5 Minuten lang in Essigwasser kochen. Achtung: die Gläser und Deckel danach nur noch von außen oder mit einer Zange anfassen.

**2. Schritt - Vorbereiten:** Gemüse & Obst waschen und ggf. vorkochen. Bei Bedarf schälen beziehungsweise entkernen und Schadstellen ausschneiden.

**3. Schritt - Befüllen:** Gläser mit vorgekochten oder rohen Lebensmitteln befüllen und dabei 2 cm Platz bis zum Rand lassen. Unbedingt hygienisch arbeiten und anschließend die Gläser luftdicht verschließen.

**4. Schritt - Einkochen:** Ein Geschirrtuch auf den Boden des Kochtopfes legen und die Einweckgläser mit genügend Abstand voneinander darauf stellen. Zu etwa dreiviertel mit Wasser bedecken und die Gläser mit geschlossenem Topfdeckel einkochen.

**5. Schritt - Abkühlen:** Gläser vorsichtig aus dem Topf herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen. Wenn sie kalt sind, können die Klammern entfernt werden.



## Profi Tipp

Um Verwechslungen zu vermeiden, solltest du die Gläser mit Datum und Inhalt beschriften. Damit sich dein Eingewecktes Monate, wenn nicht sogar Jahre hält, sollte es trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Ein Kellerraum oder eine Abstellkammer ist dafür ideal geeignet.

## REZEPTE

Einwecken, einkochen oder einmachen?  
Drei Begriffe, die im Prinzip alle das gleiche  
bedeuten - Lebensmittel konservieren.  
Bei uns in Franken sagt man in der Regel  
„einwecken“, in anderen Teilen  
Deutschlands „einkochen“  
oder „einmachen“



### TOMATENSOSSE

Tomatensosse in sterilisierten Einmachgläser füllen und für **45 Min.** im Topf einkochen. Die Gläser anschließend noch **20 Min.** im Topf stehen lassen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

### KIRSCHEN

1 kg **Kirschen** waschen, entkernen und in sterilisierten Einmachgläser füllen. 1 l **Wasser**, 250 g **Zucker** und 1 TL **Zimt** zum Kochen bringen bis sich der Zucker aufgelöst hat und dann über die Kirschen gießen. Gläser gut verschließen und Kirschen **30 Min.** im Topf einkochen. Gläser anschließend im Topf mit Wasser abkühlen lassen bevor sie herausgenommen werden.



### ROTE BEETE

1 kg **Rote Beete** 30 Min. vorkochen, dann schälen und in Scheiden schneiden. 400 ml **Wasser** mit 200 ml **Essig**, 1 Prise **Salz**, 20 g **Zucker** und 1 **Zwiebel** in Ringen geschnitten aufkochen. Rote Beete mit **Pfefferkörnern**, **Nelken**, 10 g **Meerrettich** und 1 Stück **Ingwer** (beides geschält und klein geschnitten) sowie dem Sud in sterilisierte Gläser geben und für **30 Min.** einkochen. Anschließend sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

# Das war der Sommer!

Du bist nun am Ende unseres Sommer-PDFs angelangt. Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest du bereits die entsprechende Version für den Frühling und wir arbeiten daran auch für die kommenden Monate weitere E-Books zu kreieren. Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

Du erreichst uns per Mail an [info@fraenkische-rezepte.de](mailto:info@fraenkische-rezepte.de) oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?  
Dann ab auf unser Portal

[WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE](http://WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE)

# Vielen Danke

FÜRS LESEN!



FRÄNKISCHE *Rezepte*

# Copyright

DIESES PDF WURDE VON  
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE  
ERSTELLT UND IST DEREN  
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS  
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM  
VERKAUF ODER DOWNLOAD  
ANZUBIETEN.



FRÄNKISCHE *Rezepte*

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE