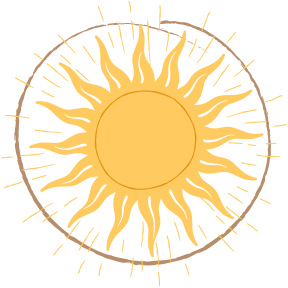
SO SCHMECKT HEIMAT

im Sommer

FRÄNKISCHE Rezepte

Hallo Sommer

Servus zusammen!



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

Wir von 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 leckeren Sommer mit tollen Grill-Abenden, regionalen Früchten und leckeren Erfrischungs-Getränken. Wir wünschen viel Freude beim Lesen!

Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura, Annalena & Nina

Bucket Liste

FÜR DEN SOMMER

Pläne im Sommer

KIRSCHMARMELADE KOCHEN

EINE BLUMENKRONE BASTELN

FRANKEN MIT DEM FAHRRAD ERKUNDEN

INS FREIBAD GEHEN

SICH VON SEINEN LIEBSTEN BEKOCHEN LASSEN

EINE GRILLPARTY FEIERN

AUF EIN ERDBEERFELD GEHEN

DIE EIGENE KÜCHE AUSRÄUMEN UND NEU SORTIEREN

EINEN SONNENUNTERGANG FOTOGRAFIEREN

EINE POSTKARTE VERSCHICKEN

Inhalte

GEGRILLTE BEILAGEN

SOMMERLICHE ERFRISCHUNGEN

GARTENPARTY

AUSFLUGSTIPPS IN FRANKEN

DER WEG ZUR TRAUMKÜCHE

KIRSCH-SAISON

01 | GEGRILLTE BEILAGEN

3 GRÜNDE, WARUM DU DEIN SALAT-DRESSING SELBER MACHEN SOLLTEST:

- **Du entscheidest, was in deiner Salatsoße landet:** Zu viel Fett, Zucker und jede Menge Zusatzstoffe – das trifft wohl auf die meisten Fertigsalatsoßen zu. Nicht so, wenn du sie ganz einfach selber machst. Du bestimmst selbst, was in den Salat kommt und was nicht.

- **Dein Salat wird niemals langweilig:** Klar, man kann auch verschiedene fertige Salatsoßen kaufen, aber letztendlich schmecken sie doch sehr ähnlich. Oder noch schlimmer: du kaufst eine, die dir gar nicht zusagt. Mit ein paar Grundzutaten kannst du dein selbstgemachtes Dressing so vielseitig gestalten, dass es niemals langweilig wird. Kartoffelsalat, Gurkensalat oder Wurstsalat: die gängigsten Zutaten sind zudem nicht auf Salatsoßen für Grüne Salate beschränkt.

- **Du sparst Geld und vermeidest Müll:** Da man die meisten Grundzutaten sowieso zu Hause hat und häufig auch in größeren Mengen einkauft, spart man im Endeffekt auch noch Geld. Fertige Salatsoßen sind oftmals doppelt in Plastik eingepackt oder gar in der Plastikflasche. Die Selbstgemachte kommt dabei ganz ohne Müll aus.

Für ein Salat-Dressing wie vom Profi gilt es die richtige Reihenfolge zu beachten:

SALZ & PFEFFER

WEISSWEINESSIG

OLIVENÖL

SENF

Zuerst das Salz und die Gewürze, dann den Essig und zum Schluss das Öl hinzugeben. Da sich die Gewürze nicht in Öl auflösen, gibt man dieses erst zum Schluss in die Schüssel. Dadurch vermeidet man, dass man auf Salz- oder Pfefferkörner beißt.

Für ein Dressing eignet sich Natives Olivenöl Extra am besten. Es ist besonders fruchtig und geschmackvoll.

Der Senf im Dressing sorgt dafür, dass sich der Essig zusammen mit dem Öl zu einer cremigen Soße verbindet.

Wie in der Kindheit!

STOCKBROT ZUM GRILLEN

1 Würfel frische **Hefe**
0,5 TL **Zucker**
500 g **Mehl**
1 TL **Salz**
1,5 TL **Koriander**
4 EL Natives **Olivenöl**
8 dünne, stabile **Holzstöcke**
Olivenöl für die Stöcke

Die Hefe zerbröckeln. Zucker dazugeben und mit 50 ml lauwarmen Wasser übergießen. Für 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Mehl mit Salz und Koriander vermischen. 200 ml lauwarmes Wasser mit Olivenöl mischen und mit der Hefe zum Mehl geben. Verrühren und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Für eine Stunde zugedeckt lassen. Dann den Teig erneut durchkneten, in 8 Stücke teilen und zu Strängen formen. Die Holzstöcke mit Öl einpinseln und die Stränge herumwickeln. Auf dem Grill so lange rösten, bis das Brot braun und knusprig ist.

DRESSING-REZEPTE

Jetzt wird's fruchtig!
Besonders bei heißen Temperaturen wissen diese farbenfrohe Dressings zu überzeugen. Der fruchtig-saure Geschmack ist eine erfrischende Abwechslung zu klassischen Salatdressings.

MANGO-DRESSING

Eine halbe **Mango** schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 1 TL **Apfelessig**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Senf** und den Saft einer **Zitrone** miteinander vermischen und zu der Mango geben. Alles pürieren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

HIMBEER-DRESSING

1 **Schalotte** schälen und fein würfeln. Mit 1 TL **Honig** in einem Topf erhitzen, nach 2-3 Minuten 100g **Himbeeren** hinzugeben und bei schwacher Hitze kurz köcheln lassen. Mit einer Gabel gut zerdrücken und durch ein feines Sieb passieren, dabei das Himbeermark auffangen. Nun 1 EL **Pflanzenöl**, 2 EL **Weißweinessig** und 1 TL **Senf** hinzugeben und mit **Salz** & **Pfeffer** abschmecken. Die aufgefangenen Zwiebeln und Himbeeren anschließend mit in den Salat geben.

HONIG-SENF-DRESSING

2 TL mittelscharfen **Senf**, 2 TL **Blütenhonig**, 6 EL **Rapsöl**, 4 EL **Apfelessig**, 2 TL **Kräutersalz** und etwas **Salz** in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend nach Belieben mit schwarzem **Pfeffer** würzen.

GEGRILLTE BEILAGEN

Die Temperaturen sind eindeutig: Wir sind bereit für den Sommer! Die Gartenmöbel sind platziert und der Grill ist heiß - aber was isst man zu Bratwürsten, Steak und Nudelsalat? Wir haben leckere Rezepte für euch, die als perfekte Beilage dazu dienen.

APPLE CRUMBLE VOM GRILL

3 **Äpfel** schälen, waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten. 20 g **Butter** schmelzen und zusammen mit dem Saft einer **Zitrone** über die Äpfel geben. 2 TL **braunen Zucker** und 0,5 TL **Zimt** miteinander vermischen und über die Äpfel streuen. 50 g **Butter** mit 100 g **Mehl** und 50 g **Zucker** zu einem Krümelteig verkneten. Die Krümel über die Äpfel streuen. Das Crumble für ca. 25 Minuten indirekt grillen, bis die Streusel die gewünschte Bräune haben.

KRÄUTERBUTTER "LAUCH-VIERERLEI"

250 g **Butter** auf Zimmertemperatur warmwerden lassen. 1 **Lauchzwiebel** und ein Viertel Bund **Schnittlauch** waschen und kleinhacken. 1 **Knoblauchzehe** schälen und pressen. In einer Schüssel die Kräuter mit der Butter vermixen, anschließend mit etwas **Salz** & **Pfeffer** und einem Spritzer **Zitronensaft** abschmecken. Die Butter im Kühlschrank aufbewahren, oder direkt auf Brot und Grillfleisch genießen!

SCHNELLES DINKEL-VOLLKORN-BROT

500 g **Dinkel-Vollkorn-Mehl**, 100 g gehackte **Mandeln**, 50 g geschrotete **Leinsamen**, 1 Würfel **Hefe**, 500 g lauwarmes **Wasser**, 1 EL **Salz**, 2 EL **Apfelessig**, 2 EL **Haferflocken**, **Butter** zum Einfetten

Eine Kastenform mit Butter einfetten und mit Haferflocken bestreuen. Den Hefewürfel in lauwarmem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem flüssigen Teig anrühren. Den Teig in die Kastenform füllen und für ca. 60 Minuten bei 200° C Grad Ober- Unterhitze backen.

02 | SOMMERLICHE ERFRISCHUNGEN

INFUSED WATER - DURSTLÖSCHER FÜR DEN SOMMER

Viel zu trinken ist vor allem bei hohen Temperaturen im Sommer sehr wichtig. Um euren Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen, eignen sich Getränke ohne Zucker, wie Mineralwasser, besonders gut. Damit ihr trotzdem etwas Abwechslung in eure Gläser bringt, könnt ihr den sommerlichen Trend **Infused Water** ausprobieren.

Dazu ergänzt ihr euer Getränk ganz einfach mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern und verleiht dem Wasser so mehr Geschmack. Außerdem haben viele der Zutaten eine positive Wirkung auf deinen Körper. Dabei könnt ihr euch nach Lust und Laune austoben. Falls ihr jedoch etwas Inspiration braucht, haben wir hier unsere Lieblingskombinationen gesammelt.

GURKE & ZITRONE

Die Gurke ist perfekt, um Toxine aus dem Körper zu spülen. Die Zitrone hingegen regt die Verdauung an.

ERDBEERE & BASILIKUM

Auch die Erdbeere besitzt eine verdauungsfördernde Wirkung. Basilikum bringt eine Menge Mineralstoffe ins Getränk.

BLAUBEERE & LAVENDEL

Lavendel überzeugt durch seine entspannende Wirkung. Blaubeeren liefern viele Antioxidantien für dein Wasser.

ABKÜHLUNG

An heißen Tagen ist es wichtig, dem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen. Zusätzlich zum Wassertrinken kannst du auch Lebensmittel mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt zu dir nehmen. Dazu zählen Wassermelone, Blattsalat, Tomaten, aber auch Zitrusfrüchte.

FROZEN JOGHURT SELBER MACHEN

Zuerst 500 ml **Griechischer Joghurt** zusammen mit 100 ml **Sahne** cremig rühren. Währenddessen nach und nach 80 g **Puderzucker** hinzugeben. Sobald die Masse cremig ist, 1 Pck. **Vanillezucker** dazufügen. Den Joghurt für **4 h** kalt stellen und alle **30 Min.** umrühren. Am Ende kannst du den Frozen Joghurt noch mit **Beeren** oder **Schokostreuseln** verzieren.

EIS SELBER MACHEN

100 g **Schokolade** in kleine Stücke zerbrechen. 40 g **Zucker** mit 200 ml **Milch**, 250 ml **Sahne** und einer Prise **Salz** erhitzen. Anschließend die Schokoladenstückchen hineingeben und unter Rühren schmelzen lassen. 2 **Eigelbe** mit 40 g **Zucker** glatt rühren und die Schokosahne unterrühren. Alles über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen etwa 10 Min. lang cremig schlagen. Die Masse dann in einem eiskalten Wasserbad kalt rühren. Danach abgedeckt ins Gefrierfach stellen und alle 20 Min. gut durchrühren, bis das Eis eine feste Konsistenz hat.

SPAGHETTI-EIS-DESSERT

200 g **Sahne**, 250 g **Quark**, 60 g **Zucker**, 1 Pck. **Vanillezucker** und 1 TL **Vanillepaste** in einer Schüssel glatt rühren. Die Masse auf Dessertgläser verteilen. 150 g **Erdbeeren** mit einem **Schuss Milch** pürieren und auf der Vanilleschicht in den Gläsern verteilen. Als Letztes 50 g **weiße Schokoladenstückchen** auf die Erdbeermasse streuen. Am besten schmeckt das Dessert, nachdem es 2 h im Kühlschrank kaltgestellt wurde.

ERFRISCHUNG

Steigen die Temperaturen, ist keine Erfrischung besser als ein kühles Getränk. Am besten ist es natürlich, den Durst mit Wasser zu stillen. Aber auch der ein oder andere Drink für zwischendurch darf in diesem Fall nicht fehlen.

APEROL® SPRITZ

4 **Orangenscheiben** sowie 12 **Eiswürfel** auf 4 Gläser verteilen. Anschließend 350 ml **Aperol**, und 1 L **Sekt** ebenfalls auf die Gläser verteilen und jeweils mit **Sodawasser** auffüllen. Als Letztes einen Strohhalm dazugeben und servieren.

EISKAFFEE SELBER MACHEN

Zunächst 50 ml **heißen Kaffee** zubereiten. Anschließend 3-4 **Eiswürfeln** in ein Glas geben und den Kaffee darüber gießen und mit **kalter Milch** auffüllen. Wer seinem Kaffee das gewisse Extra verleihen möchte, kann das Getränk mit einer Kugel Eis und Schokostreuseln ergänzen. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

BIER COLADA

2 Gläser mit **Eiswürfeln** befüllen. 100 ml **Ananassaft**, 200 ml kaltes helles **Bier**, 4 cl **Kokossirup** und 4 cl **Rum** darüber gießen. Glas mit 1 **Scheibe Ananas** dekorieren und mit einem Strohhalm servieren.

03 | GARTENPARTY

[Anzeige]

CHECKLISTE: SO GELINGT DIE PERFEKTE GARTENPARTY

- **Rechtzeitig einladen:** Gib den Gästen frühzeitig Bescheid – nicht, dass sie schon anderweitig verplant sind. Sicher bieten sich dann auch einige an, um bei den Vorbereitungen zu helfen.
- **Die Location:** Bringe deinen Garten und die Gartenmöbel rechtzeitig auf Vordermann und achte darauf, dass es genügend Sitzmöglichkeiten für alle Gäste gibt.
- **Die Verpflegung:** Nichts zerstört die Stimmung so schnell wie hungrige Gäste. Einfaches Fingerfood, leckere Salate und kühle Getränke eignen sich besonders gut für warme Sommerabende!
- **Wetterbericht beachten:** Wir empfehlen Sonnenschutz für tagsüber und Decken für abends bereit zu legen – auch im Sommer kann es abends kühler werden. Außerdem schadet es nicht einen Plan B zu haben, falls sich doch spontaner Regen ankündigt.
- **Passende Deko:** Mit hübscher Deko verwandelt man einfach jeden Ort in eine wunderbare Party-Location. Denke außerdem dran, Musik und Lichter für abends bereit zu stellen!
- **Den Nachbarn Bescheid geben:** Um keinen Ärger in der Nachbarschaft zu bekommen, solltest du diese aber vorwarnen, dass es etwas lauter werden könnte – oder du lädst sie einfach mit ein!

WEITERE TIPPS FÜR DIE PERFEKTE GARTENPARTY GIBT'S HIER

Kreative Deko-Ideen für das 'Gewisse Etwas'

Nichts kann einen Ort so schnell aufwerten, wie die richtige Deko. Das kannst du dir auch für deine Gartenparty zunutze machen und so ohne großen Aufwand gemütliche Stimmung zaubern. Mit unseren Deko-Ideen musst du dafür nicht einmal viel Geld ausgeben, sondern kannst einfach auf Material zurückgreifen, das du zu Hause hast:

- DIY: Girlande selber machen
- Getrocknete Äpfel als Deko-Element
- Untersetzer als Hingucker

[Anzeige]

DURSTLÖSCHER MIT DEM GEWISSEN EXTRA

Vor allem im Sommer ist es aufgrund der steigenden Temperaturen wichtig ausreichend zu trinken. Aus diesem Grund darf auch auf deiner Gartenparty die richtige Erfrischung nicht fehlen. Das Mineralwasser PLUS von RhönSprudel ist dabei genau die richtige Wahl, um deinen Gästen an heißen Sommertagen eine willkommene Erfrischung zu liefern.

Die Mischung aus prickelndem Mineralwasser und dem Spritzer echter Frucht machen sie für uns zu unseren liebsten Begleitern im Sommer! Und das ganz ohne Zucker, Süßstoff und Kalorien. Einfach natürlich erfrischend und lecker! Und das Beste: Das RhönSprudel Mineralwasser PLUS gibt es sogar in verschiedenen Sorten – ob Zitrone, Limette oder Apfel, da ist sicher für jeden der Gäste etwas dabei.

RHÖN SPRUDEL SEIT 1781

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. Diese einzigartige Lage macht das Mineralwasser von RhönSprudel zu einem außergewöhnlichen Genuss. Es zeichnet sich besonders durch seinen geringen Anteil an Natrium aus, ist zudem ausgewogen mineralisiert und glänzt durch seine Reinheit.

[Anzeige]

REZEPTE

Mit einer Mischung aus herzhaften und süßen Speisen ist für jeden Geschmack etwas dabei und die Partygänger können nach Herzenslust schlemmen.

APFEL-ZIMT-MUFFINS

Den Backofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen und 15 Muffinförmchen bereitstellen. 125 g weiche **Butter** mit 120 g **Zucker** und 2 TL **Zitronensaft** verrühren und anschließend 2 **Eier** unterrühren. 225 g **Mehl** mit 3 TL **Backpulver** und 1 TL **Zimt** vermischen und gemeinsam mit 4 EL **Milch** und einem Spritzer **Mineralwasser PLUS Apfel** zum Teig rühren. 3 **Äpfel** schälen, in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls mit unter den Teig heben. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und 25 Minuten im Ofen backen.

APFEL-HOLUNDER-LIMONADE

Für 10 Gläser mit jeweils 250 ml: 200 ml **Holunderblütensirup** mit 1 Liter klarem **Apfelsaft** sowie dem **Saft von einer frischen Orange** verrühren. Zusätzlich nach Belieben süßen. Die Gläser mit Eiswürfeln befüllen, die gleichmäßig auf die 10 Gläser verteilen und den Rest mit dem Mineralwasser PLUS Apfel von RhönSprudel aufgießen. Nach Belieben garnieren, servieren und schmecken lassen!

04 | UNSERE AUSFLUGS-TIPPS FÜR FRANKEN

DAHEIM WO ANDERE URLAUB MACHEN - UNSERE AUSFLUGS-TIPPS FÜR FRANKEN

Mit dem Fahrrad

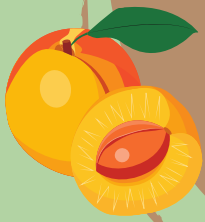
Strullendorfer Bierkellerrunde: Bei dieser leichten Radtour fährt man in ein bis zwei Stunden vorbei am Wernsdorfer Schloss und dem traumhaften Fachwerkensemble von Roßdorf a. Forst durch den Landkreis von Bamberg. Ein Fahrrad mit Bierkrug und Sonne markiert den Weg, an dem 15 Bierkeller, Gaststätten und Brauereien liegen.

Zu Fuß

Biergondelweg am Ochsenkopf: Diese kurze Tour startet am Parkplatz des Sesselliftes in Fleckl. Am Berg angekommen läuft man zum Asenturm, der einen herrlichen Panoramablick auf das Fichtelgebirge bietet. Der Wanderweg zurück ins Tal bedarf etwas Trittsicherheit, lohnt sich aber allemal.

Mit dem Auto

Fränkische Schweiz Bierwelt: Diese Strecke kann man bequem auf vier Rädern zurücklegen. Auf 34 Kilometern liegen insgesamt sieben Brauereien und Biergärten, die besucht werden möchten. Außerdem findet man auf der Strecke zahlreiche Highlights wie die Burg Rabenstein oder die Ludwigshöhle.



REZEPTE FÜR DEN AUSFLUG

Die Sonne lacht vom Himmel und macht Lust darauf, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Dafür sollte man ausreichend gestärkt sein. Wir zeigen dir Rezepte, die perfekt in deinen Wanderrucksack passen.

MILCHREIS-APRIKOSEN-TÖRTCHEN

1 Packung **Milchreis** nach Packungsanweisung mit 100 ml **Milch** und 400 ml **Kokosmilch** kochen und auskühlen lassen. 1 Dose **Aprikosen** abtropfen lassen und die Früchte halbieren. 12 Hälften zur Seite legen. Die restlichen Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter den Milchreis heben. 200 g **Weizenmehl** und 1 TL **Backpulver** vermengen. 80 g **Zucker**, 1 Pck. **Vanillezucker**, 1 **Ei** und 100 g **Butter** zu einem Teig verkneten und auf 12 Stücke aufteilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis drücken und auf ein **Muffinblech** geben. Den Milchreis in die Formen verteilen und je eine Aprikosenhälfte in die Mitte legen. Bei 180° C Grad Ober- Unterhitze für 35 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit **Puderzucker** bestäuben.

KÖRNIGES KNÄCKEBROT

120 g **Dinkelmehl** zusammen mit 50 g **Sonnenblumenkernen**, 50 g **Sesamsaat**, 50 g **Chiasamen**, 50 g **Leinsamen** und 120 g **Haferflocken** in einer großen Schüssel vermischen. 400 ml **Wasser** und 2 EL **Pflanzenöl** dazugeben. Gut verkneten. Die Masse gleichmäßig auf ein Backblech verteilen und mit einem Spatel flach drücken. Dann mit einer Gabel Luftlöcher in den Teig stechen. Ein Messer anfeuchten und die gewünschte Knäckebrot-Form vorschneiden. Bei 160° C Ober- Unterhitze für 50 - 60 Minuten backen. Das Knäckebrot abkühlen lassen und in die vorgeschnittenen Stücke brechen.

REZEPTE FÜR DEN AUSFLUG

Nicht schon wieder Käsebrot und ein Apfel! Wer auf der Suche nach abwechslungsreichen und schnell zubereiteten Rezepten für den nächsten Ausflug ist, wird bei unseren kreativen Vorschlägen sicher fündig!

KÄSEKUCHENWÜRFEL

4 **Eier** und 200 g **Zucker** in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Anschließend 2 Päckchen **Vanillepudding Pulver** unterrühren. 1,5 kg **Speisequark** und 2 Becher **Crème fraîche** dazugeben, verrühren und die Masse in einer Backform glatt streichen. Die Form in den Ofen geben und für ca. 70 Minuten bei 160° C Ober-Unterhitze backen. Den Kuchen nach Ende der Backzeit noch 15 Minuten bei geöffneter Ofentür stehen lassen. Dann in der Form abkühlen lassen. Anschließend den Kuchen in Würfel schneiden und auf **Cocktailspieße** aufspießen.

KARTOFFELBAGGERS-MUFFINS

1 Kg mehligkochende **Kartoffeln** schälen, grob raspeln und kurz stehen lassen. Das Wasser durch ein Küchentuch herausdrücken. Dann 200 g **Gouda**, 4 **Eier**, 1 TL **Salz** und etwas **Muskat** daruntermischen. Die Masse auf Muffinformen verteilen und weitere 50 g **Gouda** darüberstreuen. Bei 180° C Umluft für ca. 30 Minuten backen.

SCHINKENSTANGEN

1 Packung **Blätterteig** aus dem Kühlregal ausrollen und 200 g **Kochschinken** darauf verteilen. Anschließend die Teigplatte in 1,5 - 2 cm dicke Streifen schneiden. Diese Streifen eindrehen, indem man jedes Ende in eine Hand nimmt und sie in die jeweils entgegengesetzte Richtung dreht. Die Spiralen danach auf ein Backblech legen und mit einem verquirlten **Ei** bestreichen. Das Blech für ca. 20 Minuten bei 180° C Grad Ober- Unterhitze in den Ofen geben.

05 | DER WEG ZUR TRAUMKÜCHE

[Anzeige]

CHECKLISTE VOR DER KÜCHENPLANUNG

Gemeinsam mit **DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer** haben wir eine Übersicht zur Küchenplanung erstellt, die alle wichtigen Punkte enthält, über die man sich vorab Gedanken machen sollte:

- Welches Budget steht zur Verfügung?
- Wofür wird die neue Küche gebraucht?
- Wie ist der Raum geschnitten und wo sind die Anschlüsse?
- Wie viel Stauraum braucht man?
- In welchem Stil soll die Küche sein?
- Wer nutzt die Küche hauptsächlich und sind Kinder im Haushalt?
- Gibt es neben den klassischen Elektro-Geräten noch zusätzliche Geräte, die man zum Kochen braucht?
- Soll es eine offene Küche werden?
- Wie soll die Beleuchtung sein?
- Braucht man für mögliche Haustiere einen Ort für die Futterstelle?

Weitere Tipps zur Planung der eigenen Traum-Küche, sowie aktuelle Küchentrends sind in unserem Frühlings-E-book 2022 zu finden.

DIE KÜCHEN PLANER habicht + sporer

Über DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer:

Mit den Küchenexperten von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer steht der Planung der eigenen Traumküche nichts mehr im Weg! Von der anfänglichen Ideensammlung über die Planung bis hin zur fertig gebauten Küche wird man von erfahrenen Ansprechpartner unterstützt, die nicht nur bei der Auswahl des richtigen Stils und der modernsten Technik zur Seite stehen, sondern auch auf die richtige Ergonomie achten.

Mit über 45 Jahren Erfahrung in der Küchenplanung und Standorten in Nürnberg, Fürth, Roth und Hirschaid decken sie einen großen Teil Frankens mit ihrer professionellen Küchenberatung ab.

Zur Website von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer

[Anzeige]

ERFAHRUNGSBERICHT

Auch Michelle und Stefan standen im Rahmen ihrer Wohnungsrenovierung vor der großen Herausforderung "neue Küche". Hierfür haben sich die beiden schnell für eine Zusammenarbeit mit **DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer** entschieden. Wir haben das Paar besucht und die neue Küche genau unter die Lupe genommen. Außerdem hat Michelle uns verraten, welche Tipps zur Küchenplanung sie von jetzt an immer an alle Freunde weiter gibt!

Michelle erzählt uns, dass vor allem die intensive und ehrliche Beratung sie davon überzeugt hat, gemeinsam mit **DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer** die Umsetzung der eigenen Traumküche zu verwirklichen. Und das, obwohl ihr die Küchenexperten dort sogar von ihrer Ursprungsidee – einer großen Kücheninsel im amerikanischen Stil – abgeraten haben.
"Mittlerweile bin ich froh darüber, dass mir ehrlich gesagt wurde, dass unsere Räumlichkeiten einfach nicht dafür gemacht sind so eine große Kücheninsel in den Raum zu bauen. Daran merkt man auch, dass einem nicht nur wahllos etwas verkauft wird, sondern dass sich wirklich individuell mit den Räumlichkeiten und Wünschen auseinandersetzt wird."

[Anzeige]

ERFAHRUNGS-
BERICHT

Michelle's Lieblingsfeature:
"Der Mülleimer unter der Spüle, der sich zusätzlich mit dem Fuß öffnen lässt. Super praktisch, wenn man gerade die Hände voll hat!"

Außerdem wurden ihr viele Tipps und Empfehlungen mitgegeben, an die sie vorher gar nicht gedacht hätte! Dazu gehören beispielsweise eine **versenkbare Steckdose** in der Mitte der Arbeitsfläche, die genügend Möglichkeiten bietet von jeder Seite aus Mixer, Pürierstab und Co. anzuschließen. Außerdem konnte das Paar vorab in den **Beratungsterminen** sämtliche Geräte und deren Funktionen austesten, um genau festzulegen, welche Geräte gut zu ihnen passen und was sie wirklich benötigen. Ein besonderes Highlight sind jetzt auf jeden Fall die neue **Spülmaschine** sowie der **Backofen**, die sich beide auf **mittlerer Höhe** befinden. Vor allem Geräte, die viel in Benutzung sind, lohnen sich der Gesundheit zu Liebe erhöht anzubringen!

BESONDERER TIPP

Ein besonderer Tipp, den sie außerdem von nun an immer an all ihre Freunde weitergibt, ist es einen **Einsatz für die Spülmaschine** zu verwenden, mit dem man Weingläser in der Maschine spülen lassen kann, ohne Gefahr zu laufen, dass diese kaputt gehen. So kann sie nach gemütlichen Wein-Abenden mit Freunden einfach alles in die Spülmaschine stellen, ohne die sensiblen Gläser mit der Hand spülen zu müssen.

06 | KIRSCH-SAISON

KIRSCHEN IN FRANKEN

Die Kirschsaison beginnt für frühe Kirschsorten bereits im Mai und reicht bis Ende August. Auch in Franken können die leckeren Früchte geerntet werden. Schließlich sind sie ein wichtiger Bestandteil in vielen Fränkischen Rezepten, wie zum Beispiel dem Kirschmichel.

Aber auch in Kuchen, Desserts oder in Marmelade ist das rote Obst ein beliebter Bestandteil. Damit eure Kirschen so lange wie möglich frisch bleiben, haben wir hier unsere Tipps für Aufbewahrung und Lagerung.

Kirschen richtig aufbewahren und lagern:

- Leider sind frische Kirschen nur für eine relativ kurze Zeit haltbar.
- Im Kühlschrank aufbewahrt, bleiben sie jedoch für zwei bis drei Tage frisch.
- Außerdem kannst du das Obst problemlos einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt weiterverarbeiten.
- Weitere beliebte Möglichkeiten, um Kirschen auch später im Jahr zu genießen, sind das Einwecken oder die Verarbeitung zu Marmelade.
- Übrigens reifen Kirschen nach der Ernte nicht mehr nach. Deshalb solltest du im Geschäft keine unreifen Früchte kaufen.
- Der Stil der Kirsche gibt Aufschluss über den Reifegrad. Ist dieser grün und fest mit dem Obst verankert, ist die Kirsche frisch.

HAST DU DAS GEWUSST? - DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ÜBER KIRSCHEN

Kirschen zählen als eine der beliebtesten Obstsorten in Deutschland. Das liegt vermutlich an ihrem süßen Geschmack, aber auch an ihren vielseitigen Verarbeitungsmöglichkeiten. Doch weißt du auch, was eigentlich alles in der roten Frucht steckt? Wir haben recherchiert und für euch die spannendsten Fakten über das süße Obst herausgefunden.

Gesundheitliche Vorteile: Kirschen enthalten wie jedes Obst viele gesunde Inhaltsstoffe. Dazu zählen vor allem Vitamin C und B. Aber auch Folsäure ist in größeren Mengen in der Frucht enthalten, wodurch die Kirsche das perfekte Obst für Schwangere ist. Außerdem ist Folsäure wichtig für Blutbildung und Zellteilung.

Kirschen als Helfer beim Einschlafen: Neben zahlreichen Vitaminen enthalten Kirschen Melatonin. Auch bekannt als Schlafhormon, sorgt es in der Kirsche für einen besseren und längeren Schlaf. Wer sich diese Eigenschaft des roten Obsts zunutze machen möchte, sollte am besten zu Sauerkirschen, besonders der Montmorency-Kirsche, greifen.

Mythos Bauchschmerzen: Wir alle kennen die Warnung aus Kindheitstagen: Wer Kirschen isst und Wasser trinkt, bekommt Bauchschmerzen. Doch woher stammt diese Annahme eigentlich? Ihren Ursprung hat die Warnung zu einer Zeit, in der die Trinkwasserqualität noch nicht unsere Standards erreicht hatte. Daher ist davon auszugehen, dass nicht die Kombination aus Kirschen und Wasser Bauchschmerzen verursacht, sondern viel mehr das Trinken von verunreinigtem Wasser.

Unser Tipp fürs Entsteinen

Musst du für ein Rezept eine große Menge an Kirschen entkernen, kann das ziemlich mühsam sein. Deshalb haben wir einen Tipp, der dir diese Aufgabe erleichtert. Dafür benötigst du nur eine Haarnadel und einen Flaschenkorken. Stecke einfach die Enden der Haarnadeln in den Korken. Dadurch hast du eine Art Haken, mit dem du den Kern aus der Kirsche ziehen kannst.

REZEPTE

Wusstest du, dass man zwischen zwei Arten von Kirschen unterscheiden kann? Es gibt Süßkirschen, die besonders frisch vom Baum lecker schmecken, und Sauerkirschen, die sich gut zu Kompott, Saft oder Ähnlichem verarbeiten lassen.

KIRSCHMARMELADE

1 kg **Kirschen** entsteinen und halbieren, mit 5 g **Zitronensäure** und 500 g **Gelierzucker** vermengen und 2 Stunden ziehen lassen. Das Ganze zum Kochen bringen und für **4 Min**. unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Vom Herd nehmen, kräftig durchrühren und schnell in die vorbereiteten **Gläser** füllen, verschließen und auf den Deckel stellen. So für circa **20 Min.** stehen lassen.

SCHICHT-DESSERT MIT KIRSCHEN

25 g **Butter** schmelzen. 50 g **Butterkekse** zerkleinern. Butterkeksbrösel mit Butter vermengen, auf 3 Gläser verteilen und festdrücken. 150 g **Frischkäse** mit 25 ml **Milch** und 1 Pck. **Vanillezucker** in einer Schüssel verrühren. 100 ml **Schlagsahne** mit 1 Pck. **Sahnesteif** und 25 g **Puderzucker** steif schlagen. Anschließend unter die Frischkäse-Masse rühren. Abwechselnd eine Schicht Sahne-Frischkäse-Masse und Kirschen auf dem Keksboden verteilen. Vor dem Servieren für circa **1 h** kalt stellen.

SÜSSER KIRSCHAUFLAUF

700 g **Kirschen** waschen und entsteinen. Den Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze** vorheizen und die Auflaufform einfetten. Dann 4 **Eier** mit 1 Prise **Salz**, 100 g **Zucker** und 1 Pck. **Vanillezucker** schaumig schlagen. 100 g **Crème fraîche**, 50 g **weiche Butter**, 100 g **gemahlene Mandeln** und 100 g **Mehl** hinzugeben und unterrühren. Den Teig in die Auflaufform füllen und die Kirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. **25 Min** backen und am besten warm verzehren.

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

KNOLLENSELLERIE

Juli

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

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

AUBERGINE
BLUMENKOHL
BROKKOLI
CHAMPIGNONS
ERBSEN
FENCHEL
GURKEN
HIMBEEREN
KAROTTEN
KARTOFFELN
KNOLLEN-SELLERIE
LAUCH
MANGOLD
PAPRIKA
RADIESCHEN
ROTE BEETE

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

SPITZKOHL
STACHELBEEREN
STAUDENSELLERIE
TOMATEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZUCCHINI
ZUCKERSCHOTEN
ZWETSCHGEN
ZWIEBELN

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 oder auf folgenden Kanälen:

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

WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE

FRÄNKISCHE Rezepte

Vielen Dank
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.

Impressum

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER
INFRANKEN.DE GMBH & CO KG
GUTENBERGSTRASSE 1
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: WALTER SCHWEINSBERG,
GERO SCHMITT-SAUSEN
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 12153

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE

FRÄNKISCHE Rezepte