



**ZIG** Food

By Sarah Fischer

# SOMMER REZEPTE BOOKLET

Inkl. Menüvorschlag  
für Dein Classy BBQ  
Dinner

# INTRO

---



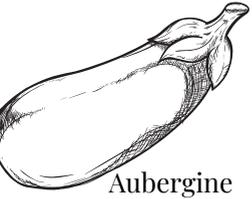
Genieße die Sommerzeit mit leckeren Gerichten von ZIGFood.

Leichte Hauptgerichte, süße Sommersnacks, erfrischende Getränke und ganz viel Food-Inspiration, begleiten Dich durch die warme Jahreszeit.

Außerdem findest Du am Ende des Booklets, einen von mir zusammengestellten Vorschlag, für Dein sommerliches BBQ.

Da alle Rezepte einfach und schnell zubereitet sind, entsteht garantiert kein Stress, damit genug Zeit bleibt, für entspannte Tage und Abende auf dem Balkon, im Park, am See oder im eigenen Garten.

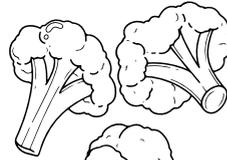
# WAS HAT SAISON?



Aubergine



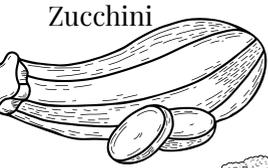
Pfirsich & Nektarine



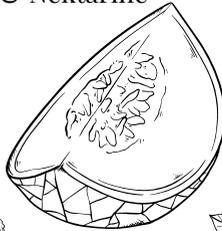
Blumenkohl



Gurke



Zucchini



Melone



Kirsche



Fenchel



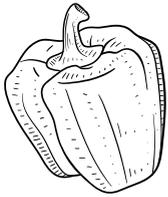
Brokkoli



Himbeere



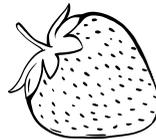
Tomate



Paprika



Mais



Erdbeere



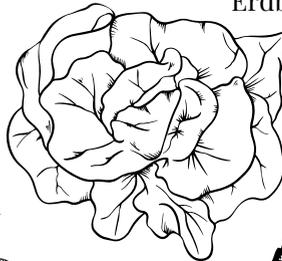
Pflaume



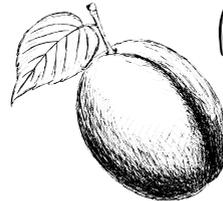
Aprikose



Erbsen



Salate



Pflaume



Rhabarber



Mangold



Kräuter



REZEPT NO 1



## ZUTATEN (6 SPIESSE)

- 200 g Räuchertofu
- 150 g Ananas (Dose)
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Süß-Sauer Sauce
- 1 Limette
- 6 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Holzspieße

## ZUBEREITUNG

1. Räuchertofu und Ananas in Stücke schneiden
2. Zwiebel achteln
3. Das Gemüse auf Holzspieße stecken
4. Rosmarinzweige am Stielende des Holzspießes anbringen
5. Die Spieße mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren und anbraten / grillen.
6. Mit Limettensaft und Süß-Sauer Sauce servieren

Mit Ananas & Tofu

# Süß-Sauer Spieße

**ZIGTipp/ Anstelle von Tofu kann auch sehr gut Halloumi verwendet werden.**



REZEPT NO. 2

## ZUTATEN (2 P.)

- 250 g Räuchertofu
- 2 EL Rote Bete Saft
- Prise Salz
- 5 Scheiben (veganer) Käse
- 1/2 rote Zwiebel
- 6 Gewürzgurken
- Deko: Petersilie

### Dressing

- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Räuchertofu in Stifte schneiden und mit Rote Bete Saft und Salz mischen - ca. 5 Minuten ziehen lassen.
2. Käse in Stifte, Zwiebel in Ringe und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
3. Räuchertofu gut abtupfen und mit Käse, Zwiebel und Gewürzgurken mischen.
4. Alle Zutaten für das Dressing mixen und über den Salat geben.
5. Mit Petersilie servieren.

ZIGTipp / Dazu passen Brezen oder rustikales Brot.

# Biergarten-Salat

Wie Wurstsalat - nur mit Tofu.



REZEPT NO 3



## ZUTATEN (2 P.)

- 250 g Pasta
- 100 g Cashew-Kerne
- 200 ml heißes Wasser
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 EL Olivenöl
- 150 g passierte Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Pasta-Wasser
- 1 Limette
- Deko: Basilikum

## ZUBEREITUNG

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Cashew-Kerne für ca. 10 Minuten, in 200 ml heißem Wasser einlegen.
3. Die Schalotte und die Knoblauchzehe klein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
4. Cashew-Kerne abseihen und mit den angebratenen Schalotten, dem Knoblauch, den passierten Tomaten, dem Bund Basilikum und dem Pasta-Wasser, in einem Mixer cremig pürieren.
5. Die Pasta mit der Sauce vermengen und etwas einkochen lassen. Ggf. für die Cremigkeit nochmal etwas Pasta-Wasser nachgeben.
6. Pasta anrichten und mit Limetten-Abrieb, Limettensaft und Basilikum servieren.

Mit Limette und Basilikum  
**Creamy Napoli**



REZEPT NO 4



ZIG-Tipp/ Statt einem Burger Patty kannst Du auch Halloumi verwenden.

## ZUTATEN (2 P.)

- 2 Burger Buns
- 2 EL Remoulade oder Burger Sauce
- 2 Burger Patties nach Wahl\*
- 2 Scheiben (veganen) Käse
- 2 Scheiben Zucchini
- 2 Scheiben Aubergine
- 2 Scheiben Paprika, rot
- 2 Salatblätter
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

\*hier: Veggie Bohnen Patty

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini, Auberginen und Paprikascheiben, mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren und auf den Grill legen oder in einer Pfanne anbraten.
2. Burger Patties ebenfalls auf den Grill legen oder in einer Pfanne anbraten. Kurz vor Schluss noch die Käsescheiben auf den Patties schmelzen lassen.
3. Burger Buns halbieren und mit Remoulade oder Burger Sauce bestreichen.
4. Salat, Burger Patties und Grillgemüse auf dem Bun drapieren und servieren.

# BBQ Burger

Mit Grillgemüse



REZEPT NO 5



## ZUTATEN (2 P.)

- 1/2 Kopfsalat
- 1/2 Mango
- 50 g Feta

### Für das Dressing

- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Mango schälen und in Streifen schneiden.
3. Salat und Mangostreifen auf den Tellern anrichten und Feta darüber zerbröseln.
4. Zutaten für das Dressing mixen und über den Salat geben.

Mit Feta

# Mango Salat

ZIGTipp / Statt Mango können auch Nektarinen oder Pfirsiche verwendet werden.



## ZUTATEN (1 KUCHEN)

- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 15 g Backpulver
- 8g Vanillezucker
- Abrieb von einer Zitrone
- Prise Salz
- 120 ml Olivenöl
- 60 ml Zitronensaft
- 150 ml Pflanzendrink (Hafer, Soja,..)
- 100 g (veganer) Joghurt

### Für die Glasur

- 150 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad Ober- & Unterhitze vorheizen
2. Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen
3. Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Salz vermischen
4. Öl, Zitronensaft, Pflanzendrink und Joghurt dazugeben und gut verrühren
5. Teig in die Backform geben und für 45-50 Minuten backen, anschließend bei leicht geöffneter Ofentür weitere 20 Minuten im Ofen stehen lassen.
6. Für die Glasur Puderzucker und Zitronensaft mischen und auf dem komplett ausgekühlten Kuchen verteilen, trocknen lassen und servieren.

ZIC-Tipp / Am besten auf dem Balkon oder im Garten genießen.

# Zitronen Kuchen

Sommerlich Saftig



## ZUTATEN (2 P.)

- 10 Erdbeeren
- 400 g (veganer) Quark oder Joghurt
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 TL Agavendicksaft

## ZUBEREITUNG

1. 8 Erdbeeren und den Großteil des Basilikums in einem Mixer pürieren.
2. Erdbeer-Basilikum Masse unter den Quark mischen und mit Agavendicksaft süßen.
3. Restliche Erdbeeren und Basilikumblättchen zum Servieren verwenden.

**ZIGTipp / Wenn Du die Erdbeer-Basilikum-Masse vorsichtig in den Quark unterhebst, entstehen tolle Muster. Das Auge isst ja bekanntlich mit. :)**

# Erdbeer-Quark

Mit Basilikum



## ZUTATEN (2 P.)

- 2 Bananen
- 60 g Erdnussbutter
- 40 g Datteln
- 100 ml Hafermilch
- 40 g Zartbitter-Schokolade
- 2 Eis-Waffeln
- Deko: Erdnüsse gesalzen und Schokostückchen

## ZUBEREITUNG

1. Bananen in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren
2. Am nächsten Tag, Bananenscheiben, Erdnussbutter und Hafermilch in einem Mixer cremig pürieren
3. Zartbitter-Schokolade klein hacken und anschließend den Großteil unter die Eiscreme rühren
4. Eiscreme für mindestens eine halbe Stunde - Stunde einfrieren, um Kugeln formen zu können
5. Eis-Kugeln mit gesalzenen Erdnüssen und den restlichen Schokoraspieln dekorieren

ZIGTipp / Funktioniert ganz ohne Eismaschine.

# Erdnuss-Stracciatella

Mit Banane & Datteln



## ZUTATEN (2 P.)

- 1 Gurke
- 3 Stängel Minze, frisch
- 1 Limette (Saft)
- 100 ml Leitungswasser
- 1 EL Agavendicksaft
- Deko: Minzblättchen

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren.
2. Mit Minzblättchen servieren.

**ZIGTipp** / Je nach Belieben kannst Du den Smoothie noch mehr süßen oder flüssiger machen. Dafür einfach Agavendicksaft und Wasser, in gewünschter Menge einsetzen.

# Gurken Smoothie

Mit Minze



## ZUTATEN (2 P.)

- 400 ml Orangensaft
- 200 ml (alkoholfreier) Secco
- 2 Zweige Thymian
- Obst zur Deko (hier Sternfrucht)

## ZUBEREITUNG

1. Gekühlten Orangensaft und gekühlten Secco auf zwei Gläser aufteilen.
2. Thymian Zweig in die Gläser geben, für ein besonderes Aroma.
3. Mit frischen Früchten wie z.B. Sternfrucht, Orangenscheibe, Zitronenscheibe, etc. dekorieren.

# Thymian-Mimosa

mit prickelndem Secco



## Aperitif

THYMIAN-  
MIMOSA

## Vorspeise

SÜSS-SAUER SPIESSE  
VOM GRILL

## Zwischengang

MANGO SALAT  
MIT FETA

## Hauptspeise

BBQ BURGER

## Nachspeise

ERDNUSS-  
STRACCIATELLA EIS

# HAVE A GOOD SUMMER-TIME!

Weitere Rezepte findest Du auf meinem Blog.



Erste Auflage 2024

E-Mail: [info@zigfood.de](mailto:info@zigfood.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verarbeitung,  
sind der Autorin des Buches vorbehalten.

Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Zustimmung der Autorin reproduziert oder unter  
Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen wurden von der  
Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Die Haftung der Verfasserin für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

[www.zigfood.de](http://www.zigfood.de)