

# Rezepte des Monats

## »Die Frische der Minze«



### Fünf Elemente Küche im Juni

Wer weiß, wie der Sommer wird?  
Heiß, kühl, verregnet?

Das Melonen Dessert passt in jedem Fall, denn Melone bringt erfrischende Kühle und köstlichen Saft, während die Schärfe des Ingwers schwitzen lässt. Wer fröstelt, kann Wärme brauchen, das ist klar – aber Ingwer hilft auch bei Hitze.



Denn wer schwitzt, kühlt die Oberfläche der Haut. Eine geniale Wirkung, finde ich. So wirken auch heiße Getränke im Sommer kühlend und stärkend, was es viel leichter macht, mit hohen Temperaturen umzugehen. Kühlschrankskaltes dagegen versetzt dem Magen einen Schock und sorgt dafür, dass Wärme erst recht ins Körperinnerne geleitet wird. Mit diesem Wissen bleibt die nächste Cola stehen.



#### Melonen Kaltschale

##### Zutaten:

½ - 1 Melone, je nach Größe  
(Wasser-, Honig-, Netz-,  
Galiamelone,...)

1 Flasche Apfelsaft

5 cm Ingwer

Dickungsmittel, z.B. Kuzu,  
Pfeilwurzelmehl, Maisstärke

##### Zubereitung:

Die Melone schälen, evt. entkernen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Den Apfelsaft zum Kochen bringen. Den geriebenen Ingwer mit der Hand in den Apfelsaft auspressen (erstaunlich, wie viel Saft so eine feste Wurzel hat und praktisch, weil keine harten Ingwerreste im feinen Dessert zurückbleiben), Dickungsmittel nach Anweisung mit kaltem Wasser anrühren (z.B. 3 Esslöffel Kuzu, 3 Esslöffel kaltes Wasser) und langsam in den kochenden Saft einrühren, bis er saucig wird. Die heiße Apfel-Ingwer-Sauce über die Melonenstückchen geben, fertig! Schmeckt heiß oder als Kaltschale schön erfrischend!



#### Gurken á la Minze

Dieses Rezept war der absolute Favorit im Kochkurs »Orientalische Küche«. Sehr ungewöhnlich und sehr einfach zu machen. Das Besondere sind die süßherb-frischen Aromen von Minze und Rosinen, die überraschen.

##### Zutaten:

50g Rosinen

50g Walnusskerne

½ Bund Minze, gebackt

1 kleinere Salatgurke

250g Joghurt

Salz, gemahlener Pfeffer

##### Zubereitung:

Die Gurken waschen, längs schneiden, und mit einem Löffel die Kerne der Gurke entfernen. Das ist der große Tipp für alle, die Gurke schlecht vertragen – es liegt an den Kernen! Die Gurkenhälften klein würfeln, ebenso Rosinen, und Walnusskerne und Minze klein hacken. Minze gibt es frisch aus dem Kräutergarten oder auf den Wochenmärkten. Am besten Bio. Sie hält sich einige Tage, gewaschen und trocken geschüttelt, in der Tupperdose im Kühlschrank (auch gut für heißen Minztee!). Den Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren und über die restlichen Zutaten geben. Super Beilage, auch für Feste!

Guten Appetit!

# KochLust

Kochstudio für Naturküche &  
Ernährungsberatung

Claudia Nietzel

Wittnau bei Freiburg  
Tel 0761- 137 51 72  
post@kochlust.info  
www.kochlust.info



10%  
FreundInnenRabatt  
für alle, die zu  
zweit kommen

Basiskurs 5-Elemente-Küche  
leichte Sommerküche  
Schnellgerichte für Eilige

Kochkurse á la carte:  
- zum Geburtstag  
- als Betriebsausflug  
- zur Teambildung