

## Gregor Wittmann



### *Appetitlich und gesund*

### **Schaumsuppe mit gerösteten Paprika**

#### **Zutaten:**

voll ausgereifte Paprikaschoten (rot, grün, gelb)  
Olivenöl  
Schalotten  
Knoblauch  
Rosmarin  
Salz, Pfeffer, Cayenne  
Gemüsebrühe  
Sahne



#### **Zubereitung:**

Die Paprikaschoten waschen und in Stücke schneiden. Öl in der Pfanne heiß machen, aufgeschnittenen Paprika hinein geben und bei hoher Hitze andünsten.

Ist der Paprika gut erhitzt, die in dicke Scheiben geschnittenen Schalotten hinzugeben und weiter dünsten, kurz danach die halbierten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, eine Prise Cayenne und einige Rosmarinblätter beifügen.

Sind die Paprikastücke etwas angebräunt, aber noch bissfest, den Paprika zum Abkühlen in eine Schüssel geben. So eingelegt ist der Paprika auch problemlos im Kühlschrank ein paar Tage haltbar. Die gerösteten Paprika können als Antipasto gereicht werden, dann aber lauwarm oder bei Zimmertemperatur, oder auch zu einer leckeren Schaumsuppe weiterverarbeitet werden.

Einfach die gewünschte Menge in einen Topf mit erhitztem Öl geben, erneut kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zuletzt die Sahne hinzugeben, das Ganze nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Die Suppe ist servierfertig und wird nun in die Teller gefüllt. Als kleinen Pfiff etwas vom Antipasto als Einlage in die Mitte des Tellers geben.

## **Sommergenuss**

### **Zucchini Salat mit Knoblauch und Minze**

#### **Zutaten für den Salat:**

1 Liter Wasser  
40 g Meersalz  
250 ml milder Weißweinessig  
Zucchini in Scheiben geschnitten

#### **Zutaten für die Vinaigrette:**

4-5 Esslöffel Rotweinessig  
1 Zehe Knoblauch, zerdrückt  
1 Limette, unbehandelt (Schale fein geraspelt, Saft)  
1 Esslöffel Zucker  
Minze (die jungen Triebspitzen)  
Oregano (einzelne kleine Blätter)  
6-8 Esslöffel Olivenöl



#### **Zubereitung:**

Die Zucchini in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Sud aus Wasser, Weißweinessig und Meersalz zum Kochen bringen und die Zucchini dazu geben. Zwei Minuten kochen und kurz ziehen lassen. Dann aus dem Sud nehmen, damit die Scheiben nicht zu weich werden

Für die Vinaigrette wird die Schale einer unbehandelten Limette dünn geraspelt und mit dem Saft der Limette vermischt. Dann 100 ml Wasser dazugeben und einen Esslöffel Zucker. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abwürzen und eine gepresste Knoblauchzehe dazugeben. Anschließend wird ein Schuss Rotweinessig eingerührt und das Olivenöl dazu geben.

**Wichtig:** Das Olivenöl langsam einfließen lassen, damit es sich gut vermischt. Am Schluss werden ein paar Blätter Oregano und einige Minzentriebe eingerührt und fertig ist die Vinaigrette. Die Zucchini anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.