

Der Koch hat hitzefrei

Die Sonne brennt, am Himmel keine Wolke – wer will da in der Küche schwitzen? Sieben Spitzenköche verraten, wie man sich mit nur drei Zutaten und wenigen Handgriffen trotzdem Erfrischung verschaffen kann

Juliane Wölke,
Konditorenwelt-
meisterin 1999/
2000, „Confiserie
Bachmann“, Luzern,
Tel. 0041/41/36
00 944



Halb gefrorenes Sahneeis

Einfach **250 g süße Sahne** schlagen und zuckern, mit **200 g Naturjoghurt** (3,5 %) verrühren. Dann **200 g Früchte** unterheben: z. B. pürierte Himbeeren oder Erdbeeren, oder beides gemischt. Lecker

ist auch pürierte süße Melone mit etwas Passionsfruchtsaft. Die Sahne-Joghurt-Früchtemischung in eine Form füllen und einfrieren. Nach rund drei Stunden löffeln wie Eis.

Gerd Eis, „Ente“,
Wiesbaden, Tel.
0611/13 36 66



Tandoori-Quark

250 g Magerquark mit **1 1/2 EL Tandooripaste** (aus der Feinkostabteilung im Kaufhaus) verrühren, mit **Zitronensaft**,

Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dipp mit Gemüse, zum Grillen oder zum Fladenbrot.

Björn Freitag,
Vox-„Kochduell“
und „Goldener
Anker“, Dorsten,
Tel. 02362/
225 53



Kühle Hühnerbrust mit Orangenjus

320 g Hühnerbrustfilet klein schneiden, in einer beschichteten Pfanne garen und kalt stellen. **Fünf Orangen** auspressen, Saft zur Hälfte

einkochen, dann **drei EL Honig** unterrühren, kalt stellen. Nach 20 Minuten Fleisch und Jus mischen und in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer,
„Le Val d'Or“,
Stromberg, Tel.
06724/
931 00



Gewürztraminer-Melone

Fruchtfleisch einer gut gereiften **Honig-, Netz- oder Kantalup-Melone**, **200 ml Gewürztraminer** und Saft einer **Limette** gut

kühlen. Alles mischen und im Mixer (oder mit dem Pürierstab) fein pürieren. Im Longdrinkglas oder Suppenteller servieren.

Jamie Oliver,
Großbritanniens
neuer Starkoch
(„Naked Chef“,
on BBC), River
Café, London,
Tel. 0044/20/
73 81 88 24



Wodka-Wassermelone

Sorry, aber für dieses Partyrezept braucht man einen Vorlauf von drei Tagen. Aber dafür macht es sich fast von selbst! In eine **große, reife Wassermelone** wird an der Oberseite ein Loch gebohrt, groß genug, um einen Trichter einzuführen. Dann

vorsichtig durch den Trichter besten **Wodka (oder Champagner)** in die Melone gießen. Kühl stellen und den Tag über warten, bis das Fruchtfleisch den Wodka aufgenommen hat. Dann das Prozedere wiederholen – so lang, bis die Melone „gesättigt“ ist. Zum Servieren in große Stücke schneiden.

Josef Viehauser,
„Le Canard“, Ham-
burg, 040/
880 50 57



Geeiste Gurkensuppe

Eine **Salatgurke** schälen, mit einem Löffel die Kerne auskratzen, klein schneiden und pürieren. Mit einem Spritzer **Champagner-Essig** (im Notfall tut's

auch Weißweinessig), **Salz und Pfeffer** abschmecken, einen Klecks **Sauerrahm** unterrühren, eine Viertelstunde kühlen, servieren.

Kolja Kleeberg,
„Vau“, Berlin,
Tel. 030/
20 29 73 0



Weiße Tomatensuppe

15 reife Tomaten waschen, grob schneiden und mit **Salz** und etwas **Zitronen-essig** mischen. Über Nacht in einem Sieb abtropfen lassen: Der Saft ist klar, nicht

rot! Im Mixer mit **400 ml Buttermilch** (oder Naturjoghurt), einigen Spritzern **Tabasco-Soße** und **Eiswürfeln** mischen und pürieren, gleich servieren.